VIỆN NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC VIỆT NAM
TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU VÀ PHIÊN DỊCH PHẬT HỌC
17

JOHN POWERS

Giới Thiệu PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

Dịch giả:
THÍCH NHẬT TỪ

NHÀ XUẤT BẢN TRI THỨC

GIỚI THIỆU PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

TÁN DƯƠNG CÔNG ĐỨC ẤN TỐNG

Hội đồng Quản trị Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam tán dương và hồi hướng công đức đến Ban Ấn tống kinh sách của Quỹ Đạo Phật Ngày Nay đã hỷ cúng toàn bộ kinh phí in tặng bộ sách của Trung tâm Nghiên cứu và phiên dịch Phật học nhằm phục vụ người Việt Nam.

Mọi sự phát tâm cúng dường cho việc in ấn bộ sách này, xin vui lòng liên hệ Ban Điều hành Quỹ Đạo Phật Ngày Nay.

TT. THÍCH NHẬT TỪ
BAN ẤN TỐNG QUỸ ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
Buddhism Today Foundation (BTF)
92 Nguyễn Chí Thanh, P.2, Q.10, TP. HCM
ĐT: (028) 6680 9802 - 096 789 3766
Email: quydaophatgaynay@gmail.com
www.quydaophatngaynay.org
www.daophatngaynay.com
www.chuagiacngo.com

VIỆN NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC VIỆT NAM

TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU VÀ PHIÊN DỊCH PHẬT HỌC

17

John Powers

GIỚI THIỆU PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

Dịch giả
THÍCH NHẬT TỪ

NHÀ XUẤT BẢN TRI THỨC

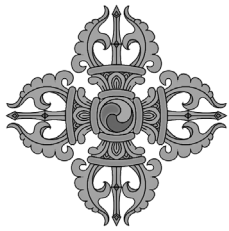
MỤC LỤC

Lời giới thiệu của dịch giả 1
Lời nói đầu 5
Lưu ý kỹ thuật 11
Giới thiệu 15
Phần I: Bối cảnh Ấn Độ 25
1. Phật giáo ở Ấn Độ 27
Đức Phật 27
Cuộc đời và đời sống của đức Phật 31
Lời kết 59
2. Một số giáo lý quan trọng của Phật giáo 65
Tồn tại tuần hoàn 65
Hình thức và thực tế 74
3. Thiền 85
Vai trò của thiền trong Phật giáo Ấn Độ và Tây Tạng 85
Thiền định và phân tích 91
Năm con đường Phật giáo 98
4. Đại thừa 107
Nguồn gốc 107
Học thuyết Đại thừa 114
Bồ-tát đạo 124
Phần II: Lịch sử và văn hóa Tây Tạng 145
5. Lịch sử tôn giáo Tây Tạng 147
Tây Tạng: Địa lý và môi trường 147

Lịch sử ban đầu của Tây Tạng 150
Thời kỳ của các vua tôn giáo 156
Sự truyền bá Phật giáo lần thứ hai 173
Ảnh hưởng của Mông Cổ và quyền lực tối cao của Sakya ... 177
Hành trình quyền lực của Gélukpa 183
Thế kỷ thứ XVII và XVIII 190
6. Thế kỷ XX 199
Xung đột nước ngoài 199
Đức Dalai Lama thứ mười bốn 207
Thời kỳ chuyển tiếp 217
Đức Dalai Lama thứ mười bốn lên nắm quyền 219
Sự chiếm đóng của Trung Quốc ở Tây Tạng 230
7. Lễ hội tôn giáo và ngày lễ 243
Mönlam 243
Lễ hội điêu khắc bơ Kumbum 247
Vũ điệu thiêng liêng 252
Lễ hội tôn giáo khác 254
Những yếu tố chung trong các nghi lễ tôn giáo của người Tây Tạng 255
8. Địa lý và kiến trúc 259
Môi trường tôn giáo 259
Xây dựng công trình tôn giáo 263
Bảo tháp 270
Phần III: Học thuyết và thực hành Phật giáo Tây Tạng 277
9. Mật tông 279
Vị trí của mật điển trong văn học Phật giáo 279
Tantra là một nhánh của Đại thừa 289
Biểu tượng Mật tông 296
Bước vào thực hành Mật tông 302
Bốn cấp độ của *tantra* 317
Những thực hành sơ khởi 336

Mười bốn sa đọa gốc rễ 361
10. Cái chết trong Phật giáo Tây Tạng 367
Giới thiệu 367
Thiền về sự chết: Truyền thống công truyền và bí truyền.. 373
Tiến trình *bardo* 386
Các nghi lễ chết và hấp hối của người Tây Tạng 394
Phần IV: Các mệnh lệnh của Phật giáo Tây Tạng 401
11. Bốn mệnh lệnh 403
Phong trào phi trường phái 409
12. Nyingma 417
Lịch sử và giáo lý 417
Chín thừa 427
Terma: kho báu ẩn giấu 431
Những thực hành đặc biệt: Dzogchen 436
13. Kagyu 453
Lịch sử và giáo lý 453
Thực hành thiền 461
14. Sakya 491
Nguồn gốc của truyền thống Sakya 491
Sự phát triển và phổ biến giáo lý và thực hành Sakya 497
Sakya trở thành lực lượng chính trị 503
Dòng tu Sakya 507
Những thực hành đặc biệt: "Con đường và kết quả" 509
15. Geluk 531
Lịch sử dòng truyền thừa 531
Hệ thống tu viện Gélukpa 543
Những thực hành đặc biệt: Các giai đoạn của con đường.. 549
16. Đạo Bön: Hệ thống không chính thống 567
Giới thiệu 567
Đạo Bön: Giáo lý và thực hành 571

Niên đại Phật giáo Ấn Độ và Tây Tạng 587
Giải thích thuật ngữ Phật giáo 593
Thuật ngữ đối chiếu Việt - Tây Tạng - Phạn 601
Thư mục tham khảo 647
Chỉ mục 667
Vài nét về Thầy Nhật Từ 691



LỜI GIỚI THIỆU CỦA DỊCH GIẢ

Tác phẩm *Giới thiệu Phật giáo Tây Tạng* (*Introduction to Tibetan Buddhism*) của John Powers là một trong những tài liệu tham khảo đầy đủ và uy tín về Phật giáo Tây Tạng, cung cấp kiến thức bao quát về lịch sử, văn hóa, triết lý và thực hành Phật giáo Tây Tạng.

Cấu trúc của sách *Giới thiệu Phật giáo Tây Tạng* có 4 phần, 16 chương, cung cấp cho người đọc cái nhìn tổng quan, dễ hiểu về hệ thống tư tưởng và thực hành Phật giáo Tây Tạng. Phần 1 khái quát bối cảnh Ấn Độ, giới thiệu về đức Phật lịch sử, các giáo pháp căn bản và phát triển của Phật giáo Đại thừa. Phần 2 đề cập đến lịch sử và văn hóa Tây Tạng bao gồm sự tiếp nhận Phật giáo của Tây Tạng, các lễ hội tôn giáo, kiến trúc và môi trường tôn giáo. Phần 3 nói về triết lý và thực hành Phật giáo Tây Tạng, bên cạnh đó, giới thiệu về Mật thừa, cái chết và quá trình thân trung ấm trong Phật giáo Tây Tạng. Phần 4 giới thiệu 4 trường phái Phật giáo Tây Tạng và đạo *Bön*, hệ thống tín ngưỡng bản địa của Tây Tạng.

Mỗi chương đều được trình bày ngắn gọn, dễ hiểu để độc giả nắm bắt cái nhìn tổng quan về các chủ đề quan trọng như lịch sử Phật giáo Ấn Độ, vai trò của thiền định, Phật giáo Đại thừa, lịch sử và văn hóa Tây Tạng, các tông phái Phật giáo Tây Tạng và hệ thống học thuật của đạo Bön. Cuốn sách kết hợp giữa lý thuyết sâu sắc và truyền thống thực hành tinh tế. Đây là tài liệu quý giúp người đọc hiểu rõ hơn về nền văn hóa Phật giáo Tây Tạng.

Đóng góp chính của sách này là cung cấp cho độc giả cái nhìn tổng quan và chi tiết về Phật giáo Tây Tạng, từ lịch sử phát triển đến các tông phái và thực hành đặc trưng của họ. Việc đọc về Phật giáo Tây Tạng trong bối cảnh Phật giáo toàn cầu giúp mở rộng

kiến thức về đa dạng và sự phong phú của Phật pháp trên thế giới, từ đó tạo ra cơ hội hiểu sâu hơn về triết lý và thực hành Phật giáo.

Phật giáo Tây Tạng là một trường phái của Phật giáo Đại thừa, phát triển mạnh mẽ tại Tây Tạng, Nepal, Bhutan, Mông Cổ, Liên bang Nga và các vùng lân cận thuộc dãy Himalaya. Nhánh Phật giáo này chịu ảnh hưởng sâu sắc từ truyền thống Phật giáo Ấn Độ, kết hợp với văn hóa bản địa Tây Tạng để tạo nên hệ thống triết lý và thực hành độc đáo.

Phật giáo Tây Tạng nổi tiếng với hệ thống Mật thừa, sử dụng các nghi lễ, biểu tượng và thần chú để hỗ trợ cho quá trình tu tập. Bên cạnh đó, thiền định đóng vai trò quan trọng trong Phật giáo Tây Tạng, giúp người thực tập phát triển sự tỉnh thức, an định tâm trí và khai mở trí tuệ.

Có ba giai đoạn hình thành và phát triển Phật giáo Tây Tạng. Giai đoạn thứ nhất là sự du nhập Phật giáo vào Tây Tạng từ Ấn Độ qua Nepal vào thế kỷ 7. Vua Songtsen Gampo (604 - 650) đóng vai trò quan trọng trong việc truyền bá Phật giáo ở Tây Tạng, thông qua việc cử sứ giả sang Ấn Độ để thỉnh kinh và thỉnh mời các cao Tăng Phật giáo Ấn Độ đến truyền pháp tại Tây Tạng. Công chúa Bhrikuti (Wencheng) là vợ của vua Songtsen Gampo, là người Nepal, góp phần quan trọng trong việc truyền bá Phật giáo. Bà mang theo nhiều kinh sách và tượng Phật từ Nepal đến Tây Tạng.

Giai đoạn thứ hai, vào thế kỷ thứ 10, sau thời kỳ suy thoái, Phật giáo được phục hưng tại Tây Tạng. Tôn giả Atisha (982 - 1054) là đạo sư Phật giáo Ấn Độ có công khai sáng giai đoạn thứ hai của Phật giáo Tây Tạng. Ngài truyền dạy giáo lý Đại thừa và Mật thừa cho người Tây Tạng. Một học trò lỗi lạc của tôn giả Atisha là Rnal ‘byor (1012 - 1088) góp phần củng cố và phát triển Phật giáo ở Tây Tạng.

Giai đoạn thứ ba, từ thế kỷ 11 trở đi, Phật giáo Tây Tạng phát triển thành bốn trường phái Phật giáo chính (藏傳佛教四大教派) gồm Nyingma (Wyl. rnying ma, 寧瑪巴, Ninh-mã-ba), Sakya (Wyl. sa skya, 薩迦派, Tát-ca phái, Đất xám), Kagyü (Wyl. bka’ brgyud, 噶舉派, Cát-cử phái) và Gelug (Wyl. dge lugs, 格魯派, Cách-lỗ phái). Theo đó, hệ thống tu viện được xây dựng rộng khắp, đóng vai trò quan trọng trong đời sống tinh thần của người Tây

Tạng. Mỗi trường phái có những đặc điểm riêng biệt về giáo lý và thực hành, góp phần tạo nên sự đa dạng và phong phú cho hệ thống giáo lý và thực hành của Phật giáo Tây Tạng. Việc tìm hiểu về các trường phái này giúp độc giả hiểu rõ hơn về Phật giáo Tây Tạng, lựa chọn con đường tu tập phù hợp và khám phá những giá trị tâm linh sâu sắc.

Phái Nyingma (Wyl. rnying ma, 寧瑪巴, Ninh-mã-ba) do tôn giả Liên Hoa Sinh (Padmasambhava, 蓮花生) thành lập vào thế kỷ thứ 8 - 9, nổi tiếng với hệ thống kho tàng mật thư (terma) được phát hiện bởi các vị đạo sư (tertön) qua nhiều thế hệ; giữ gìn nhiều giáo lý và thực hành Mật thừa cổ xưa, đồng thời, xem trọng "đại viên mãn" (dzogchen) như con đường trực tiếp dẫn đến giác ngộ.

Phái Sakya (Wyl. sa skya, 薩迦派, Tát-ca phái, Đất xám) do tôn giả Khön Könchok Gyalpo (1034-1102) thành lập vào năm 1073 tại chùa Sakya, có sở trường về hệ thống triết học logic và biện chứng sắc bén, nhấn mạnh về con đường bậc thang trong tu tập (lamdre) dẫn dắt người tu tập từ sơ cơ đến giác ngộ, đồng thời, coi trọng "thang bậc giáo lý" (lamrim) trong lộ trình tu tập dựa trên các giai đoạn chuyển hóa tâm thức.

Phái Kagyü (Wyl. bka' brgyud, 噶舉派, Cát-cử phái) do tôn giả Marpa Lotsāwa (1012 - 1097) thành lập vào thế kỷ thứ 11, nhấn mạnh tầm quan trọng của thiền định, đặc biệt là đại ấn (mahamudra) và kim cương nữ (vajrayogini). Phái này chủ trương truyền thừa "tâm ấn" từ thầy sang trò, với các vị Kagyü Lama nổi tiếng, du hành khắp nơi truyền bá giáo lý.

Phái Gelug (Wyl. dge lugs, 格魯派, Cách-lỗ phái) do tôn giả Tsongkhapa (1357 - 1419) thành lập vào thế kỷ thứ 15, lúc đầu dựa vào truyền thống Kadampa do tôn giả Atisha thành lập, về sau nhanh chóng trở thành trường phái nổi trội nhất tại Tây Tạng. Phái Gelup nhấn mạnh tầm quan trọng của giới luật, học tập giáo pháp, đề cao thời luân (Kalachakra) như phương pháp tu tập kết hợp triết học, thiên văn và tantra. Đây là trường phái có ảnh hưởng lớn nhất ở Tây Tạng và trên toàn cầu, nhờ vào sự lãnh đạo tinh thần tối cao của đức Dalai Lama 14.

Phật giáo Tây Tạng là kho tàng tri thức vô giá, ẩn chứa nhiều bài học quý giá về cuộc sống. Nếu bạn đang tìm kiếm con đường

tâm linh để phát triển bản thân và hướng đến hạnh phúc đích thực, hãy mở lòng khám phá thế giới Phật giáo Tây Tạng đầy huyền bí và diệu kỳ.

Qua tác phẩm này, John Powers dẫn dắt người đọc từ nguồn gốc Phật giáo Ấn Độ đến sự phát triển độc đáo của Phật giáo Tây Tạng. Phật giáo Tây Tạng với các nghi lễ đầy màu sắc, những tu viện hùng vĩ và các vị Lama uyên thâm đã thu hút sự chú ý của thế giới phương Tây. Tìm hiểu Phật giáo Tây Tạng là hiểu về di sản văn hóa và tâm linh phong phú của Kim cương thừa, góp phần đa dạng hóa bức tranh Phật giáo toàn cầu. Vai trò của Phật giáo Tây Tạng trong cộng đồng Phật giáo thế giới ngày nay rất quan trọng, với sự phát triển của các tông phái và hệ thống triết lý độc đáo mà họ mang lại cho Phật pháp thế giới.

Tôi khuyến khích độc giả dành thời gian đọc cuốn sách này để mở rộng kiến thức, nhận thức về văn hóa Kim cương thừa vốn là một phần văn hóa quan trọng của nhân loại. Đọc sách này sẽ giúp độc giả hiểu rõ hơn về lịch sử và văn hóa Tây Tạng, các nguyên lý triết học và thực hành Phật giáo Tây Tạng, cũng như khám phá sự đa dạng và sâu sắc của Phật pháp trong bối cảnh toàn cầu ngày nay.

Chùa Giác Ngộ
Rằm tháng Giêng 2024
Thích Nhật Từ

LỜI NÓI ĐẦU

Trong thập kỷ kể từ khi xuất bản ấn bản đầu tiên của quyển sách này, một làn sóng văn học thực sự đã xuất hiện bằng các ngôn ngữ phương Tây về các chủ đề liên quan đến tôn giáo, lịch sử và văn hóa Tây Tạng. Đồng thời, sự sẵn có của các văn bản Tây Tạng khó tiếp cận hoặc được cho là bị mất đã tăng lên đáng kể.

Một số nghiên cứu mang tính đột phá của các học giả đã xuất hiện và hiện nay có một thư viện đáng kể gồm các luận thuyết, video và đĩa CD cũng như các tài nguyên trên Internet của các bậc thầy Tây Tạng mô tả các khía cạnh của truyền thống triết học và thiền định, truyện dân gian, truyện truyền thống, tiểu sử và tự truyện, các bài kinh bằng miệng và bằng văn bản về các chủ đề như chiêm tinh, bói toán và Kim cương thừa.

Ấn bản đầu tiên là kết quả của nhiều năm nghiên cứu trong các khóa học đại học và thư viện với các văn bản sơ cấp, tác phẩm phụ, hướng dẫn khẩu truyền của các Lạt-ma từ bốn dòng truyền thừa chính của Phật giáo Tây Tạng (Nyingma, Kagyu, Sakya và Géluk), cũng như nghiên cứu thực địa ở vùng Himalaya. Mục tiêu của lần xuất bản đầu tiên cũng như của lần xuất bản hiện tại là nhằm đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng về việc giới thiệu về Phật giáo Tây Tạng được viết riêng cho những người ít hoặc chưa từng tiếp xúc với truyền thống này.

Quyển sách này dành cho độc giả là sinh viên đại học, những người thực hành Phật giáo đang tìm hiểu và có cách nhìn nhận tổng quan về bức tranh truyền thống và những độc giả có mối quan tâm chung về chủ đề này. Đồng thời, quyển sách cung cấp thông tin về lịch sử và thực hành của Phật giáo Tây Tạng một cách rõ ràng,

không giả định kiến thức trước đây về chủ đề này và cũng không cho rằng quyền lực tối cao (hoặc thấp kém) của bất kỳ trường phái hay dòng truyền thừa nào.

Phác thảo của sách này không bắt nguồn từ bất kỳ cơ cấu tổ chức truyền thống nào và phát triển xuất phát từ nghiên cứu của riêng tôi về truyền thống này, cùng những nỗ lực của tôi nhằm đặt các thành phần của nó vào bối cảnh và tìm hiểu ý nghĩa của những tuyên bố và phản bác thường xuyên mâu thuẫn của những người ủng hộ việc này.

Bi kịch về việc Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa xâm lược và sáp nhập Tây Tạng vào những năm 1950 đã có tác động tàn khốc đối với người dân Tây Tạng và nền văn hóa truyền thống phong phú của họ, nhưng phần còn lại của thế giới, cộng đồng hải ngoại đã được hưởng lợi từ việc này. Bi kịch này đã dẫn đến tình trạng các Lạt-ma Tây Tạng rời khỏi tu viện và thất của họ để đến các trường đại học và trung tâm Phật giáo mới thành lập. Bây giờ, các học trò có thể tiếp cận chúng theo những cách không thể thực hiện được ở Tây Tạng truyền thống.

Nhờ tiếp xúc với giáo lý và các bậc thầy từ truyền thống này, hàng ngàn người phương Tây đã trở thành Phật tử Tây Tạng và có sự quan tâm rộng rãi ngay cả trong số những người không cải đạo đối với các bài giảng trước công chúng của các danh Tăng như đức Dalai Lama, Sogyel Rinpoche, Pema Norbu Rinpoche và Sakya Tridzin.

Công nghệ hiện đại cho phép lời nói của họ được in và phổ biến trên toàn thế giới, dưới dạng in ấn và điện tử. Hầu hết các thành phố lớn ở Bắc Mỹ, châu Âu và Úc đều có ít nhất một trung tâm Phật giáo và nhiều trung tâm có một số đại diện cho nhiều trường phái khác nhau. Các khóa học đại học về Phật giáo nói chung và Phật giáo Tây Tạng nói riêng là đặc điểm chung của chương trình giảng dạy đương đại.

Phiên bản hiện tại của quyển sách này kết hợp một số quan điểm và lý thuyết mới quan trọng. Ngoài ra, kiến thức ngày càng mở rộng của tôi về chủ đề này đã khiến một số kết luận trước đây của tôi trở nên đáng nghi ngờ hoặc lỗi thời, nhưng khả năng viết ấn bản thứ hai mang lại cơ chế để sửa đổi và cập nhật tác phẩm trước đây của tôi,

một trong những điều xa xỉ của việc xử lý văn bản và xuất bản hiện đại, công nghệ.

Giống như lần xuất bản đầu tiên, phạm vi của quyển sách này rất rộng, bao gồm lịch sử, triết học, nghi lễ, kiến trúc, nghệ thuật và một loạt chủ đề khác, nhưng nó vẫn chỉ là bề nổi của nền văn hóa cổ xưa và phong phú này. Phần đầu tiên của quyển sách khám phá bối cảnh Ấn Độ nơi Phật giáo phát sinh. Sách tập trung vào hình ảnh của đức Phật, một số học thuyết quan trọng được cho là của Ngài, việc thực hành và lý thuyết về thiền định Phật giáo, những khác biệt chính giữa các trường phái Đại thừa và Tiểu thừa và mối quan hệ của Kim cương thừa với các trường phái khác.

Phần hai liên quan đến lịch sử và văn hóa của Tây Tạng, đồng thời xem xét lịch sử tôn giáo ban đầu của nó, tình hình ngày nay của Phật giáo Tây Tạng và một số khía cạnh quan trọng trong đời sống tôn giáo hàng ngày của Phật tử Tây Tạng. Phần ba xem xét Kim cương thừa và các dòng giáo lý có ảnh hưởng của Phật giáo Tây Tạng, tập trung vào lịch sử, những nhân vật quan trọng và những thực hành đặc biệt của họ.

Kể từ khi bắt đầu nghiên cứu nghiêm túc về Phật giáo Tây Tạng cách đây hơn hai thập kỷ, tôi đã có may mắn nhận được những chỉ dẫn truyền miệng từ một số học giả Phật giáo phương Tây nổi tiếng nhất cũng như những nhà diễn thuyết nổi tiếng và rõ ràng của từng trường phái trong bốn trường phái của Phật giáo Tây Tạng.

Các cơ quan tài trợ bao gồm Hội đồng Nghiên cứu Úc, Hiệp hội Triết học Hoa Kỳ và Viện Nghiên cứu Ấn Độ Hoa Kỳ đã hào phóng tài trợ cho nhiều năm nghiên cứu thực địa ở miền Nam Ấn Độ, khu vực Himalaya (bao gồm Ladakh, Zanskar, Sikkim và Himachal Pradesh), Nepal và nhiều địa điểm khác nhau ở miền Bắc Ấn Độ. Tôi đã nhận được giáo lý truyền khẩu, cả trong nhóm lẫn riêng tư, từ nhiều Lạt-ma và được phép chứng kiến và tham gia vào một số nghi lễ bí truyền. Những kinh nghiệm này đã cung cấp nguyên liệu thô cho quyển sách này trong cả hai phiên bản của nó.

Phạm vi của dự án nằm ngoài khả năng chuyên môn của bất kỳ nhà nghiên cứu nào và tôi xin gửi lời cảm ơn tới nhiều người đã hỗ trợ trong quá trình viết, biên tập và chỉnh sửa các giai đoạn khác

nhau của hai lần xuất bản. Sidney Piburn của Nhà xuất bản Snow Lion xứng đáng được ghi nhận vì đã khởi xướng dự án và giúp đỡ xuyên suốt dự án, cũng như nhẹ nhàng thúc giục tôi bắt tay vào xuất bản lần thứ hai.

Những nhận xét và chỉnh sửa của Joe Wilson ở phần đầu tiên đã khiến tôi phải suy nghĩ lại một số giả định ban đầu của bản thân. Xin gửi lời cảm ơn tới William Magee vì đã đọc kỹ bản thảo và có những nhận xét. Kể từ khi bắt đầu sự nghiệp giảng dạy, nhiều phiên bản khác nhau của tác phẩm này đã được hàng trăm sinh viên ở Hoa Kỳ và Úc nghiên cứu và phê bình, nhiều người trong số họ đã đưa ra những nhận xét và giải thích có giá trị.

Ngoài ra, họ còn giúp tôi điều chỉnh những gì tôi đã thấy và đọc cho khán giả gồm những người thông minh có ít hoặc không có kiến thức nền tảng về chủ đề này và họ có lẽ là nguồn lực lớn nhất của tôi trong quá trình này. Lời phê bình của Ronald Davidson về chương Sakya đã đóng góp đáng kể vào những thay đổi trong phiên bản cuối cùng của ấn bản đầu tiên và tôi đã được hưởng lợi rất nhiều từ một số bài thuyết trình tại hội nghị biên tập kinh điển của ông. Tôi cũng xin cảm ơn Paul Hackett vì những thông tin có giá trị về các nguồn.

Những đóng góp của Sylvia Gretchen trong việc hiệu đính Chương Nyingma và gợi ý sửa chữa được đánh giá cao. Tôi xin gửi lời cảm ơn đặc biệt đến Jeffrey Hopkins, cố vấn tốt nghiệp của tôi, người đã giúp đỡ và cho tôi những lời khuyên không tiếc tiền, đã cung cấp cho tôi một hình mẫu để trở thành một cố vấn học thuật.

Vợ tôi Cindy cũng đã có những đóng góp đáng kể cho dự án này, cả về hỗ trợ vật chất cũng như sự giúp đỡ và động viên của cô. Những giải thích của cô về tâm lý học phương Tây đương đại và các kỹ thuật tư vấn rất hữu ích trong việc hiểu được chúng khác với thực hành thiền định của Phật giáo như thế nào.

Một số học giả Tây Tạng đã đóng góp không nhỏ cho quyển sách này, trong số đó có Kensur Yéshé Thubten quá cố của trường Đại học Tu viện Loseling, người mà tôi đã học cùng ở trường cao học và trong một năm ở Ấn Độ. Trong suốt thời gian học cao học, Géshé Jambel Thardo đã kiên nhẫn trả lời các câu hỏi và đưa ra những hướng dẫn về nhiều chủ đề khác nhau và phần lớn sự hiểu biết của tôi về hệ thống học thuật Gélukpa là nhờ ông.

Tôi cũng xin cảm ơn Géshé Palden Dragpa của Nhà Tây Tạng ở Delhi và Georges Dreyfus của Đại học Williams, những người đã giúp tôi tìm hiểu sự tinh tế của cuộc tranh luận bằng miệng của người Tây Tạng và là người đã kiên nhẫn trả lời hàng trăm câu hỏi trong quá trình nghiên cứu sau đại học của chúng tôi. Khi ở Ấn Độ vào năm 1988, nhiều người đã dành nhiều giờ để thảo luận về triết học Phật giáo với Giáo sư Yéshé Thabkhé của Viện Nghiên cứu Cao cấp Tây Tạng Trung ương.

Lời cảm ơn chân thành của tôi tới HT. Samdhong Rinpoché, Kalon Tripa hiện tại của Hội đồng lập pháp của chính phủ lưu vong Tây Tạng và cựu Phó Hiệu trưởng của Học viện Trung ương và Géshé Ngawang Samten vì đã cho phép tôi học ở đó nhiều lần và đã cung cấp những nguồn lực đáng kể cho tổ chức tuyệt vời đó.

Một số Lạt-ma Sakya, bao gồm ngài Chogyé Trichen Rinpoche và Lama Choedak Rinpoche, đã hào phóng chia sẻ kiến thức của họ về giáo lý "ba tầm nhìn", "con đường và kết quả" trong nhiều năm qua và giúp tôi hiểu được sự phức tạp của chúng. Khetsun Sangpo Rinpoche đã hướng dẫn tôi và một nhóm nhỏ đệ tử qua sự trình bày của Mipam về "đại toàn thiện" trong một mùa hè đáng nhớ và Khamtrül Rinpoche đã nhiều tháng hướng dẫn về các thực hành sơ khởi và các kỹ thuật thiền định đại viên mãn trong chuyến đi thực tế đến Dharamsala vào những năm 1990.

Tôi cảm ơn đức Dalai Lama đã dành thời gian trong lịch trình bận rộn của bản thân để nói chuyện với tôi nhiều lần và vì những hiểu biết sâu sắc mà các bài kinh trước công chúng của ngài mang lại.

Xin gửi lời cảm ơn tới Khenpo Könchog Gyeltsen vì nhiều buổi nói chuyện hữu ích về dòng Kagyu và việc ngài dành thời gian để trả lời các câu hỏi. Tôi cũng đã được hưởng lợi từ một số lời mời giảng dạy tại Học viện Phật giáo Kagyu E-wam ở Melbourne, do Traleg Rinpoche thành lập và từ những cuộc thảo luận thân mật của tôi với ngài về nhiều chủ đề khác nhau của triết học và thực hành Phật giáo.

Các Lạt-ma Tây Tạng hiện đang giảng dạy công khai và xuất bản các tác phẩm cho khán giả phương Tây rất thông thạo các truyền thống tương ứng của họ, nhưng nhìn chung không được đào tạo để đặt chúng vào một bối cảnh rộng hơn ở Tây Tạng hoặc thế giới Phật

giáo, cũng như nền tảng của họ cũng không chuẩn bị cho họ khả năng so sánh. Những lời dạy và thực hành mệnh lệnh của họ so với những lời dạy và thực hành của các truyền thống khác.

Phần lớn văn học Phật giáo Tây Tạng nhuốm màu những thành kiến bè phái và những khái quát rộng rãi (đôi khi vô căn cứ) về các mệnh lệnh khác với mệnh lệnh vị thầy cụ thể thuộc về và những tuyên bố cũng như phản đối thường gây nhầm lẫn cho những người mới bắt đầu nghiên cứu.

Ngoài ra, thần thoại Tây Tạng truyền thống và những câu chuyện thánh tích thường được các Lạt-ma lặp lại, những người cho rằng chúng có thật và điều này tạo ra những khó khăn về mặt khái niệm đối với nhiều người phương Tây, đặc biệt là những người đã tiếp xúc với khoa học hiện đại và triết học hoài nghi.

Theo một nghĩa nào đó, quyển sách này nhằm mục đích giải thích Phật giáo Tây Tạng cho độc giả nước ngoài, bao gồm những người có nền tảng và trình độ học vấn giống tôi và đã gặp phải nhiều vấn đề, câu hỏi và khoảng trống về khái niệm giống như tôi trong quá trình tham gia liên tục của mình với Phật giáo Tây Tạng và những người truyền bá nó. Đây là truyền thống phong phú và đa dạng và tôi hy vọng rằng sẽ có một số ấn bản trong tương lai, mỗi ấn bản sẽ phản ánh sự hiểu biết sâu sắc và mở rộng của tôi về chủ đề này, cũng như những quan điểm và lý thuyết đang thay đổi.

Trong những năm nghiên cứu Phật giáo Tây Tạng và sống với người Tây Tạng, tôi thấy rõ rằng truyền thống này là một trong những di sản được chia sẻ phong phú nhất của nhân loại. Tôi hy vọng rằng quyển sách này sẽ giúp Phật giáo Tây Tạng dễ tiếp cận hơn với những sinh viên quan tâm và nó sẽ mang lại lợi ích cho chúng sinh ở khắp mọi nơi.

LƯU Ý KỸ THUẬT

Để phù hợp với tính chất giới thiệu của tác phẩm này, các thuật ngữ kỹ thuật đã được hạn chế ở mức tối thiểu. Một số từ tiếng Tây Tạng đã được đánh vần theo ngữ âm và được xem là từ tiếng Anh, trong khi những từ khác được dịch sang tiếng Anh. Sự xuất hiện đầu tiên của các thuật ngữ kỹ thuật quan trọng nhất được kèm theo phiên âm in nghiêng trong ngoặc đơn.

Tất cả các thuật ngữ khác, cũng như tên, địa điểm và tiêu đề của văn bản đều được đưa ra dưới dạng mục lục, cùng với cách viết phiên âm của chúng. Việc phiên âm tuân theo hệ thống của Turrell Wylie, mà ông mô tả trong bài viết của mình, "Một hệ thống tiêu chuẩn của phiên âm tiếng Tây Tạng" (*Tạp chí Nghiên cứu châu Á của Harvard,* 22, 1959, tr. 261 - 76).

Cách viết phiên âm của các thuật ngữ, tên và địa điểm đã được áp dụng vì lợi ích của những người không chuyên, những người thường bối rối trước nhiều phụ âm không được phát âm trong tiếng Tây Tạng và bởi sự tinh tế trong cách phát âm tiếng Tây Tạng.

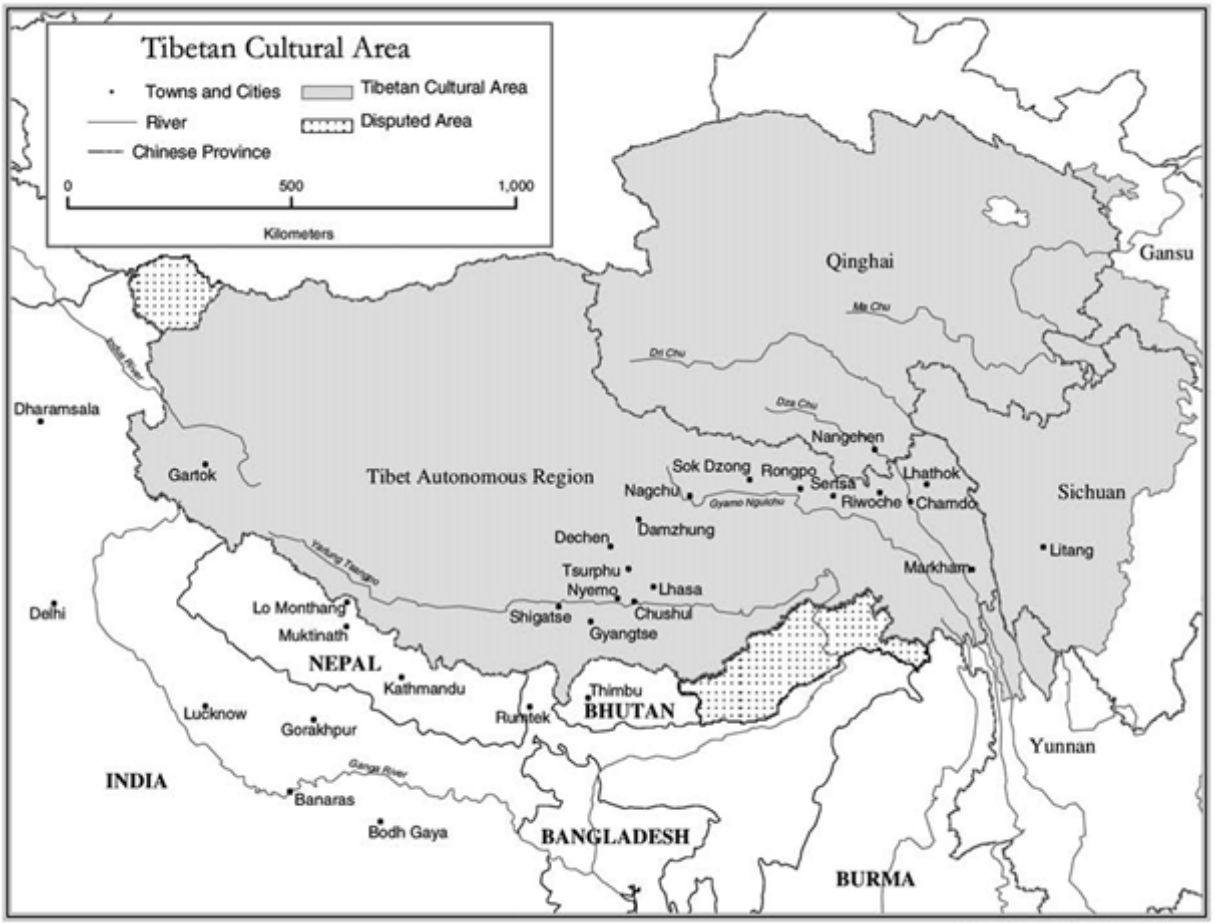
Hầu hết các từ đã được phiên âm hóa theo phương ngữ của Lhasa, thủ đô của Tây Tạng và trung tâm văn hóa và tôn giáo của nó. Cách phát âm của những từ này rất khác nhau ở các vùng khác của Tây Tạng, nhưng cách phát âm ở miền Trung Tây Tạng được chọn làm tiêu chuẩn và được chấp nhận phổ biến nhất.

Một số thuật ngữ quen thuộc đã được dịch theo cách đánh vần thông thường của chúng: ví dụ: "Bön" và "Sakya". Trong ấn bản này, tôi đã sử dụng các âm sắc và dấu trọng âm để tạo điều kiện phát âm một số âm tiếng Tây Tạng. Do đó, chữ "*ö*" trong *chö* (tương đương với thuật ngữ *dharma* trong tiếng Phạn) được phát âm như trong

tiếng Đức và chữ "*é*" trong *rinpoché* được phát âm là "*ay*". Nhiều giáo viên Tây Tạng giảng dạy và xuất bản ở phương Tây đã thiết lập các phiên âm tên của họ và chúng được sử dụng rộng rãi (ví dụ: Lama Yeshe), tôi đã sử dụng những từ này trong quyển sách thay vì hệ thống ngữ âm của riêng tôi.

Hầu hết các trích dẫn sử dụng trong bài đều được lấy từ các ấn phẩm tiếng Anh. Trong trường hợp không có sẵn (hoặc khi tôi không đồng ý với bản dịch được xuất bản), bản dịch của riêng tôi sẽ được cung cấp.

Quyết định sử dụng các bản dịch khác dựa trên khiếu nại của những sinh viên đọc phiên bản đầu tiên của bản thảo và lưu ý rằng đối với những người không chuyên, việc đọc một trích dẫn súc tích và không thể đọc văn bản gốc để có thêm thông tin hoặc khám phá thường gây khó chịu.


Tibetan Cultural Area
Towns and Cities
River
Chinese Province
Tibetan Cultural Area
Disputed Area
0
500
1,000
Kilometers
Qinghai
Gansu
Sichuan
Yunnan
Tibet Autonomous Region
Dharamsala
Gartok
Nangchen
Sok Dzong
Rongpo
Serisa
Lhathok
Nagchu
Riwoche
Chamdo
Dechen
Damzhung
Litang
Markham
Tsurphu
Nyemo
Lhasa
Shigatse
Chushul
Gyangtse
Lo Monthang
Muktinath
Delhi
NEPAL
Kathmandu
Thimbu
BHUTAN
Lucknow
Gorakhpur
Rumtek
INDIA
Banaras
Bodh Gaya
BANGLADESH
BURMA
Created by Tsering Wangyal Shawa

GIỚI THIỆU

Vào lúc bình minh ở Dharamsala, khi mặt trời mọc trên những ngọn núi, một số người đã thức dậy và đi bộ trên con đường xung quanh nơi ở của đức Dalai Lama, nhà lãnh đạo tinh thần của người dân Tây Tạng. Dharamsala là một thị trấn nhỏ ở bang Himachal Pradesh, miền Bắc Ấn Độ, nằm bên sườn núi Dhauladhar ở chân đồi của dãy Himalaya, ngọn núi cao nhất thế giới.

Dharamsala ngày nay là trung tâm của cộng đồng Phật tử Tây Tạng lưu vong ở Ấn Độ và là quê hương của đức Dalai Lama. Tenzin Gyatso, đức Dalai Lama thứ mười bốn, được những người tôn kính ông xem là hiện thân của Bồ-tát Quán Thế Âm (*Chenrezi*), đức Phật từ bi và vị thần bảo trợ của Tây Tạng.

Bị buộc phải rời bỏ quê hương vào năm 1959 khi quân đội Trung Quốc cưỡng chiếm Tây Tạng, đức Dalai Lama và nhiều người dân của ngài đã tái định cư ở Ấn Độ, nơi họ tiếp tục nhìn qua những ngọn núi, hy vọng một ngày nào đó sẽ được trở về quê hương.

Thực tế khắc nghiệt của cộng đồng hải ngoại và vị thế sống lưu vong mong manh của người dân Tây Tạng đã không làm giảm đi sự tôn kính của họ đối với đức Dalai Lama. Đám đông đi vòng quanh nơi ở của ngài ở Dharamsala là một minh chứng cho sự tôn trọng của họ đối với ngài. Các cá nhân và nhóm bước đi trên con đường này là một phần của cộng đồng Tây Tạng: nam và nữ, trẻ và già, cư sĩ và Tăng sĩ và mọi người thuộc mọi tầng lớp trong xã hội.

Một số người đang trên đường đi làm hoặc đi mua sắm và chọn con đường quanh nơi ở của đức Dalai Lama vì họ tin rằng việc đi nhiễu sẽ mang lại công đức, ngay cả khi chỉ đi một phần đường. Nhiều người trong số những người trên con đường này sẽ đi vòng nhiều lần và chuyến đi của họ được xem là một hành động sùng đạo.

Hầu hết đều mang theo chuỗi hạt cầu nguyện, dùng để đánh dấu số lần họ tụng kinh hoặc một câu thần chú. Việc sử dụng thần chú có nguồn gốc sâu xa trong Phật giáo Tây Tạng. Chúng là những lời cầu nguyện ngắn gọn được cho là có thể thay đổi tâm trí của con người một cách tinh tế và tạo ra mối liên hệ với đức Phật cụ thể, hoặc một đấng đã thức tỉnh.

Phật giáo Tây Tạng không có vị thần nào theo nghĩa phương Tây của thuật ngữ này - các vị thần của Phật giáo Tây Tạng là các đức Phật, nghĩa đen là "những người thức tỉnh", những người trong tiền kiếp là những người bình thường, nhưng đã vượt qua những điều bình thường thông qua thiền định và chứng ngộ của bản thân.

Khi người Tây Tạng tụng một câu thần chú liên quan đến đức Phật cụ thể, họ không chỉ đơn giản cầu xin sự ban phước và trợ giúp của đức Phật - mục tiêu cuối cùng của thực hành là trở thành các đức Phật, bởi vì các đức Phật là chúng sinh đã hiện thực hóa tiềm năng cao nhất mà tất cả chúng ta đều sở hữu.

Những người Tây Tạng đi dạo quanh cung điện của đức Dalai Lama thường tụng thần chú Bồ-tát Quán Thế Âm - *Oṃ maṇi padme hūṃ* - thực hành nhằm tỏ lòng tôn kính đức Dalai Lama như hóa thân của đức Bồ-tát Quán Thế Âm và tập trung tâm trí của họ vào mục tiêu cuối cùng là đạt được cấp độ của ngài, của trí tuệ và lòng từ bi, hai phẩm tính cơ bản mà các đức Phật thể hiện.

Nhiều người sẽ dừng dọc đường tại *chöden* s (*mchod rten, stupa*),[1] ngôi đền nhỏ thường chứa một số loại hiện vật tôn giáo. Thông thường, người Tây Tạng sẽ lễ lạy các Chöden hoặc nơi ở của đức Dalai Lama. Điều này được cho là mang lại công đức to lớn và giống như việc trì tụng thần chú, giúp hướng tâm trí của con người đến mục tiêu Phật quả.

Một đặc điểm đáng chú ý của phương pháp thực hành này là trọng tâm chính của nó: những sinh vật khác. Người ta thường nghĩ rằng nếu người thực hiện các hành động tôn giáo chỉ vì lợi ích của riêng bản thân thì việc thực hành đó sẽ không hiệu quả và mang lại rất ít hoặc không có công đức.

---

[1] Xuyên suốt quyển sách này, các thuật ngữ kỹ thuật hầu hết được đưa vào phần mục lục ở cuối. Những thuật ngữ quan trọng được đặt trong ngoặc đơn, với thuật ngữ tiếng Tây Tạng ở đầu tiên, tiếp theo là thuật ngữ tiếng Phạn tương đương nếu thích hợp.

Bởi vì những người đang cố gắng đạt đến Phật quả - và vì các đức Phật là những bậc có lòng bi mẫn mở rộng đến tất cả chúng sinh - bất kỳ ai trì tụng thần chú của đức Phật từ bi, hoặc tỏ lòng tôn kính đức Dalai Lama để tìm kiếm lợi ích cá nhân đều bị xem là sai lầm sâu sắc. Người Tây Tạng nhận ra điều này và khi được hỏi thường sẽ chỉ ra rằng họ cống hiến công đức của lòng sùng mộ tôn giáo của mình vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

Dọc theo con đường là các biểu tượng tôn giáo, hầu hết đều có liên quan đến Bồ-tát Quán Thế Âm hoặc biểu hiện con người của ngài, đức Dalai Lama. Có một số bức tường *maṇi* là những đống đá, mỗi bức tường đều có khắc câu thần chú *Oṃ maṇi padme hūṃ*. Từ này có nghĩa đen là "*oṃ* trong hoa sen ngọc *hūṃ*", mặc dù rất ít người Tây Tạng trì tụng thần chú có thể nhận thức được điều này. Đối với hầu hết mọi người, đó chỉ đơn giản là lời cầu khẩn đức Dalai Lama và Bồ-tát Quán Thế Âm để mang lại công đức trong cả đời sống hiện tại và tương lai.

Trong kinh điển Phật giáo Ấn Độ, câu thần chú này liên quan đến quan niệm cho rằng chúng sinh sinh ra ở "tịnh độ" Sukhàvati (Vùng đất hoan lạc), xuất hiện trong những bông hoa sen nạm ngọc chứ không phải trong tử cung và câu thần chú này có lẽ ban đầu bày tỏ nguyện vọng được tái sinh ở đó. Bồ-tát Quán Thế Âm là một trong những nhân vật chính của Cực Lạc và gắn liền với Phật A-di-đà, đức Phật cai quản nó.[2]

---

[2] Nghiên cứu chi tiết nhất về câu thần chú này cho đến nay là cuốn *The Origins of Oṃ maṇi padme hūṃ: A Study of the Kāraṇavyūha Sūtra của Alexander Studholme* (Albany: State University of New York Press, 2002). Ông tập trung vào *Kāraṇḍavyūha-sūtra,* văn bản Ấn Độ được biết đến sớm nhất trong đó thần chú xuất hiện. Trong tác phẩm này, thần chú rõ ràng có liên quan đến những bông hoa sen nạm ngọc của cõi Cực Lạc, nhưng, như Studholme nói, đã có rất nhiều cách giải thích khác. Ví dụ, một số nhà Đông phương học thời kỳ đầu đã hiểu *maṇipadme* như một cách xưng hô: "*oṃ* ngọc sen *hūṃ*!" Vấn đề với cách giải thích này là nó sẽ là một cách xưng hô nữ tính và Bồ-tát Quán Thế Âm là đức Phật nam. Tôi cũng đã nghe một số Lạt-ma Tây Tạng dịch nó là "*oṃ* viên ngọc trong hoa sen *hūṃ*," và đánh đồng viên ngọc này với lòng bi mẫn của Bồ-tát Quán Thế Âm. Cách giải thích này, mặc dù có thể, nhưng cũng không được ngữ pháp hỗ trợ, bởi vì *maṇi* là một phần của từ ghép và không nằm trong trường hợp chỉ định (*maṇiḥ*), như yêu cầu để cách đọc này có giá trị. Như Studholme lập luận, ý nghĩa của nó trong *Kinh Kàraṇḍavyūha-sūtra* và các văn bản Ấn Độ khác gợi ý rằng "*oṃ* trong hoa sen ngọc *hūṃ*" là cách đọc có thể xảy ra nhất. Nhưng cũng cần lưu ý rằng thần chú tiếng Phạn không phải lúc nào cũng có nghĩa đen. Nhiều người không tuân thủ các quy tắc ngữ pháp tiếng Phạn cổ điển và do đó cách giải thích của họ thường mơ hồ. Ví dụ, âm tiết *oṃ* - âm tiết mở đầu phổ biến nhất

Câu thần chú đã được giải thích theo nhiều cách khác nhau và các giáo sư Phật giáo thường liên kết chúng với các khía cạnh của tư tưởng và thực hành Phật giáo. Ví dụ, đức Dalai Lama liên hệ chúng với hai yếu tố song song là phương pháp (khéo léo điều chỉnh hành động của mình vì lợi ích của người khác) và trí tuệ (hiểu được bản chất thực sự của thực tại) và sự chuyển hóa thân, khẩu, ý của con người thành của đức Phật.[3]

Một số đạo sư Tây Tạng đã kết nối mỗi âm trong sáu âm với sáu "sự hoàn hảo" (*pha rol tu phyin pa, parāmitā*: bố thí, đạo đức, kiên nhẫn, tinh tấn, định và trí tuệ) trong đó những người ở trên con đường dẫn đến Phật quả rèn luyện, trong khi những con đường khác liên hệ chúng với sáu cõi tái sinh và thoát khỏi chúng.[4]

Hoa sen (*padma*) là biểu tượng quan trọng trong Phật giáo Tây Tạng và thường gắn liền với quá trình trở thành đức Phật. Trong biểu tượng Phật giáo Tây Tạng, các đức Phật thường ngồi trên tòa sen, biểu thị trạng thái siêu việt của các Ngài. Hoa sen được sinh ra trong bùn lầy dưới đáy đầm lầy, nhưng khi nó nổi lên trên mặt nước và nở cánh, một bông hoa xinh đẹp xuất hiện, không bị vấy bẩn bởi bùn mà nó đã sinh ra.

Tương tự như vậy, lòng bi mẫn và trí tuệ của các đức Phật phát sinh từ sự bẩn thỉu của thế giới bình thường, nơi có đặc điểm là đấu tranh, hận thù, nghi ngờ, lo lắng và những cảm xúc tiêu cực khác. Những cảm xúc này có xu hướng khiến con người trở nên ích kỷ và dẫn đến đau khổ cùng với những hành động có hại. Thế giới là nơi chứa đựng những cảm xúc tiêu cực, nhưng nó cũng là nơi mà chúng ta có thể trở thành những đức Phật, những bậc toàn thiện đã thức tỉnh từ giấc ngủ vô minh và nhận thức được thực tại như nó vốn là với sự trong sáng tuyệt đối, với lòng bi mẫn sâu sắc đối với chúng sinh đau khổ.

---

cho các câu thần chú - không có nghĩa đen. Nó thường gắn liền với bản chất cuối cùng của thực tại, giống như *hūṃ,* nhưng cả hai đều không có ý nghĩa chính xác nào và do đó không thể dịch sang các ngôn ngữ khác. Lịch sử giải thích câu thần chú này cũng được thảo luận bởi Donald S. Lopez, Jr. (người ủng hộ cách giải thích "*oṃ* ngọc sen *hūṃ*!" của các nhà Đông phương học) trong *Tù nhân Shangri-La: Phật giáo* Tây Tạng và phương Tây (Chicago: Nhà xuất bản Đại học Chicago, 1998), tr. 114 - 134.

[3] Tenzin Gyatso, Dalai Lama XIV, "*Oṃ maṇi padme hūṃ,*" trong *Lòng tốt, sự trong sáng* và *sáng suốt* (Ithaca: Snow Lion, 1984), tr. 117.

[4] Xem Studholme, tr. 109.

Giống như hoa sen mọc lên từ đáy đầm lầy, các đức Phật trước đây là con người, đắm chìm trong những suy nghĩ và hành động tiêu cực mà tất cả chúng sinh bình thường đều mắc phải: xung đột, chiến tranh, ghen tị nhỏ mọn và hận thù.

Tuy nhiên, nhờ tu tập thiền định, các đức Phật đã vượt qua những điều như vậy, cũng giống như những bông sen đã vượt lên trên nguồn gốc u ám của bản thân và không bị vấy bẩn bởi bùn lầy bên dưới. Biểu tượng này có thể còn được mở rộng hơn nữa, bởi vì các đức Phật không chỉ đơn giản trốn tránh thế giới và coi thường người khác với lòng thương hại hay niềm vui vô tư. Đúng hơn, giống như hoa sen, có rễ vẫn còn nối liền với đáy đầm lầy, các đức Phật tiếp tục hành động trên thế gian vì lợi ích của chúng sinh, các Ngài liên tục thị hiện dưới nhiều hình thức khác nhau để giúp đỡ mọi người, khiến họ nhận thức được về thực tế hoàn cảnh của bản thân và chỉ ra con đường dẫn đến sự thức tỉnh Phật quả, điều có thể giải thoát họ khỏi mọi đau khổ.

Những biểu tượng này đang hoạt động trong tâm trí của những người Tây Tạng đi vòng quanh nơi ở của đức Dalai Lama và những học viên cao cấp đã được tiếp xúc với những lời dạy truyền miệng, khiến họ càng đánh giá sâu sắc hơn về những hàm ý tiềm tàng của thần chú *Oṃ maṇi padme hūṃ.* Họ coi Bồ-tát Quán Thế Âm (và biểu hiện vật chất của ngài, đức Dalai Lama) là hiện thân của những khát vọng cao nhất của chính họ, người thông qua nỗ lực cá nhân, hoạt động từ bi và thiền định siêng năng đã vượt qua thế giới, nhưng vẫn tiếp tục biểu hiện những biểu hiện vật chất cho thế giới, mang lại lợi ích cho người khác.

Lòng bi mẫn của Bồ-tát Quán Thế Âm hoàn toàn không bị ô nhiễm bởi bất kỳ cảm xúc thông thường nào; ngài không cần khen ngợi, không tìm kiếm sự chấp thuận của người khác và hành động của ngài hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi tư tưởng lợi ích cá nhân. Đúng hơn, ngài là điển hình của lòng bi mẫn cao nhất và thuần khiết nhất, một lòng bi mẫn được cho là không thể tưởng tượng được đối với chúng sinh bình thường.

Điều này cho thấy tính chất đa diện của biểu tượng câu thần chú mà người Tây Tạng trì tụng khi họ đi nhiễu quanh nơi ở của đức Dalai Lama. Khi bước đi, họ cố gắng ghi nhớ biểu tượng này, bởi

con người càng làm quen với thứ gì đó thì nó càng trở nên tự nhiên hơn và con người ngày càng suy nghĩ và hành động phù hợp hơn.

Đây là ý tưởng cơ bản làm nền tảng cho hệ thống thiền định Mật thừa, được người Tây Tạng xem là phương tiện hiệu quả nhất để đạt được Phật quả. Trong hệ thống này, con người cố gắng chuyển hóa tâm trí thông qua thiền định và thông qua việc bao quanh bản thân những biểu tượng phù hợp với mục tiêu tôn giáo, giúp thu hút tâm trí hướng tới những suy nghĩ về lòng từ bi, trí tuệ, lòng vị tha, hành vi đạo đức, sự kiên nhẫn, v.v.

Những người trên con đường xung quanh nơi ở của đức Dalai Lama đang tạo công đức với kỳ vọng sẽ mang lại lợi ích trong tương lai. Nhưng ở mức độ sâu hơn, họ đang cố gắng định hướng lại tâm trí của bản thân theo hướng lòng bi mẫn lớn lao hơn và tự phát hơn, với mục tiêu cuối cùng là đạt được đẳng cấp như Bồ-tát Quán Thế Âm.

Khi họ thoáng nhìn thấy nơi ở của hóa thân con người của Bồ-tát Quán Thế Âm, họ khao khát được trở thành giống như ngài. Những bức tường *maṇi, chöden* và mặt đá khắc thần chú của ngài đều nhằm mục đích thu hút sự chú ý của họ đến nhiệm vụ trước mắt, đó là không chỉ để cầu xin vị thần mạnh mẽ nào đó giúp đỡ mà còn trở thành các vị thần và làm việc vì sự tốt đẹp hơn của người khác.

Một khía cạnh của cuộc sống trong cộng đồng Tây Tạng gây ấn tượng ngay lập tức với hầu hết người phương Tây là tính phổ biến của biểu tượng đó. Nhìn đâu cũng thấy họa tiết Phật giáo nổi bật: có những bức tường bánh xe cầu nguyện khắc thần chú và những người xoay chúng được cho là đang gửi những lời cầu nguyện vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

Những lá cờ cầu nguyện với những câu thần chú ngắn hoặc những lời cầu nguyện được viết trên đó tung bay trong gió, mỗi chuyển động đều thể hiện khát vọng mang lại lợi ích cho người khác. Những ngôi đền có quy mô khác nhau cũng như các tu viện, Tăng sĩ, chùa chiền và các bức tượng thu hút sự chú ý ở khắp mọi nơi và nhiều người đi qua đang tham gia vào các hoạt động liên quan đến thực hành Phật giáo: người phụ nữ trên đường đi chợ đang lần tràng hạt và tụng một câu thần chú nhẹ nhàng; một nhóm trẻ em đang lạy trước một ngôi chùa; và một dòng người đang di

chuyển chậm rãi quanh bức tường bánh xe cầu nguyện, mỗi người quay người khi họ đi qua.

Bất cứ nhìn ở đâu cũng nhận thấy những dấu hiệu của hoạt động mà hầu hết người phương Tây xem là "tôn giáo", nhưng chúng ăn sâu vào cơ cấu cuộc sống hàng ngày của người Tây Tạng đến mức khó có thể chỉ ra một cách rõ ràng. Đó hoàn toàn là "tôn giáo" hoặc chỉ là "thế tục".

Không có sự phân biệt rõ ràng giữa đời sống tôn giáo và đời sống thế tục trong xã hội Tây Tạng và "tôn giáo" không bị chia cắt thành những địa điểm và thời gian nhất định như nó có xu hướng tồn tại trong các xã hội phương Tây. Đúng hơn, Phật giáo chính là huyết mạch của cộng đồng và ảnh hưởng của nó được thấy trong mọi khía cạnh của cuộc sống hàng ngày.

Ngôn ngữ Tây Tạng thậm chí không có thuật ngữ có cùng ý nghĩa như từ *tôn giáo* trong tiếng Anh. Gần nhất là từ *chö (chos)*, là bản dịch sang tiếng Tây Tạng của từ *dharma* trong tiếng Phạn. *Chö* có thể có nhiều ý nghĩa khác nhau và không có từ tiếng Anh nào có thể diễn tả được mối liên hệ mà nó dành cho người Tây Tạng.

Trong cách sử dụng phổ biến nhất, nó đề cập đến những lời dạy của Phật giáo, thể hiện sự thật và vạch ra con đường dẫn đến sự thức tỉnh. Con đường này rất nhiều mặt, có những học thuyết và cách thực hành phù hợp với mọi loại người. Không có con đường chung nào mà mọi người phải đi theo và không có những thực hành nào được quy định cho tất cả Phật tử. Đúng hơn, Pháp có điều gì đó dành cho mọi người và bất kỳ ai cũng có thể thu được lợi ích từ một khía cạnh nào đó của nó.

Tuy nhiên, do tính chất nhiều mặt của nó, không có "chân lý" tối thượng nào có thể diễn đạt bằng lời, cũng như không có một chương trình đào tạo nào mà mọi người có thể hoặc phải theo đuổi. Phật giáo Tây Tạng thừa nhận rằng con người có những năng lực, thái độ và khuynh hướng khác nhau. Giáo pháp có thể và nên được điều chỉnh cho phù hợp với những điều này. Vì vậy, không có nhà thờ nào mà mọi người phải thờ phượng, không có buổi lễ nào mà mọi người phải tham dự, không có lời cầu nguyện nào mà mọi người phải đọc, không có văn bản nào mà mọi người phải xem là quy chuẩn và không có vị thần nào mà mọi người phải tôn thờ.

Pháp cực kỳ linh hoạt, nếu con người nhận thấy rằng thực hành cụ thể nào đó sẽ dẫn đến giảm bớt những cảm xúc tiêu cực, an bình và hạnh phúc lớn hơn, tăng cường lòng từ bi và trí tuệ thì đây là pháp. Đức Dalai Lama thậm chí còn tuyên bố rằng con người có thể thực hành Pháp bằng cách tuân theo những lời dạy và thực hành của các truyền thống phi Phật giáo như Cơ-đốc giáo, Hồi giáo, Do Thái giáo hoặc Ấn Độ giáo.[5]

Nếu ai đó theo bất kỳ truyền thống nào và việc thực hành tôn giáo của họ dẫn đến sự tiến bộ tâm linh, đức Dalai Lama khuyên họ nên duy trì điều đó, vì đây là mục tiêu của mọi con đường tôn giáo.

Trong tình cảm này, ngài nhớ lại đức Phật lịch sử, đức Phật Thích-ca Mâu-ni, sinh ra vào thế kỷ thứ V trước CN ở Nepal ngày nay. Khi Ngài sắp viên tịch, đức Phật bị một số đệ tử chất vấn, họ lo ngại rằng sau khi Đạo sư viên tịch, con người có thể bắt đầu đề xướng những học thuyết chưa được chính đức Phật nói ra và những người này có thể nói với người khác rằng học thuyết của họ thực sự là lời của đức Phật.

Để trả lời, đức Phật bảo họ: "Bất cứ lời nào được nói đúng đắn đều là lời của đức Phật."[6] Nói cách khác, nếu một giáo lý cụ thể mang lại hòa bình, từ bi và hạnh phúc lớn hơn và nếu nó dẫn đến giảm bớt những cảm xúc tiêu cực thì giáo lý đó có thể được chấp nhận và thực hành một cách an toàn như pháp, bất kể ai ban đầu đề xuất nó.

Những điều này khiến cho việc viết về Phật giáo Tây Tạng trở nên khó khăn. Truyền thống này là một tấm thảm nhiều lớp bao gồm nhiều sợi khác nhau và bất kỳ ai hy vọng viết phần giới thiệu về nó đều phải đối mặt với nhiệm vụ khó khăn là sắp xếp qua các thế kỷ lịch sử, một lượng lớn tài liệu văn bản và nhiều dòng truyền thừa giảng dạy và thực hành.

Vấn đề trở nên phức tạp hơn bởi phạm vi của Phật giáo Tây Tạng được tìm thấy trên khắp khu vực văn hóa Tây Tạng. Khu vực này

---

[5] Ví dụ, xem John Avedon, *Phỏng vấn đức Dalai Lama* (New York: Littlebird Publications, 1980), tr. 14.

[6] Xem *Aṅguttara Nikāya* IV.163; và George Bond, *Lời Phật* (Colombo: MD Gunasena, 1982), tr. 30.

bao gồm các tỉnh miền Trung Tây Tạng là Ü và Tsang; phần lớn cao nguyên Tây Tạng có truyền thống tự trị; Amdo và Kham ở các khu vực phía Đông, mặc dù có văn hóa Tây Tạng, nói các phương ngữ đặc biệt và đã duy trì sự độc lập khỏi các tỉnh miền Trung; vùng đồng bằng rộng mở của Changtang, quê hương của những người du mục Tây Tạng; phần lớn Mông Cổ ngày nay; vùng đất rộng lớn của Trung Á; các vùng đất nhỏ hơn ở nước Nga ngày nay và một số vùng thuộc một số nước cộng hòa thuộc Liên Xô cũ; phần lớn vùng Himalaya ở miền Bắc Ấn Độ, bao gồm Ladakh, Zanskar và Sikkim; và các nước láng giềng Nepal và Bhutan.

Ngoài ra, do sự di cư của người Tây Tạng khi Trung Quốc xâm lược và chiếm đóng Tây Tạng, ngày nay tôn giáo và văn hóa Tây Tạng đang được truyền bá khắp thế giới và ngày càng có nhiều người ở phương Tây coi mình là tín đồ của Phật giáo Tây Tạng. Hàng triệu người khác đã được nghe những bài kinh hoặc đọc sách và bài báo của các bậc thầy Tây Tạng, kết quả là văn hóa Tây Tạng đang thu hút sự chú ý chưa từng có bên ngoài quê hương, đồng thời nó đang bị xóa bỏ một cách có hệ thống ngay trên mảnh đất cội nguồn của nó.

Trong các chương tiếp theo, một số đặc điểm khác biệt của Phật giáo Tây Tạng sẽ được thảo luận. Một số chuyên gia chắc chắn sẽ thắc mắc về sự lựa chọn chủ đề của tôi và hoàn toàn có thể viết một nghiên cứu giới thiệu về Phật giáo Tây Tạng khác xa với nghiên cứu này. Việc lựa chọn chủ đề nào để thảo luận và dành bao nhiêu không gian cho chúng phản ánh định hướng của riêng tôi, vốn chủ yếu liên quan đến lịch sử, triết học và thực hành thiền định.

Nhiều yếu tố quan trọng của văn hóa Tây Tạng, nghiên cứu dân tộc học và các vấn đề lịch sử chỉ được đề cập ngắn gọn hoặc thậm chí bị bỏ qua hoàn toàn. Tuy nhiên, chúng ta hy vọng rằng quyển sách này sẽ phục vụ mục đích chính của nó là thu hút học viên vào chủ đề Phật giáo Tây Tạng và mở ra những con đường khám phá sâu hơn về truyền thống phong phú và đa dạng này.

Phần I

BỐI CẢNH ẤN ĐỘ

1. PHẬT GIÁO Ở ẤN ĐỘ

ĐỨC PHẬT

ự ra đi của người sáng lập truyền thống tôn giáo thường để lại khoảng trống trong cộng đồng vì không còn khả năng được hướng dẫn hàng ngày và truyền cảm hứng cá nhân. Một phản ứng phổ biến là khai triển một tiểu sử và thường xuyên kể lại những hành động tiêu biểu của người sáng lập, mà câu chuyện cuộc đời của ông được trình bày như một mẫu mực để các tín hữu noi theo. Trong trường hợp của cộng đồng Phật giáo thời kỳ đầu, ký ức về đức Phật được các đệ tử của Ngài lưu giữ, họ truyền lại những ký ức về lời nói và hành động của Ngài cho những người chưa từng gặp Ngài.

Sau khi đức Phật nhập diệt, những đệ tử của Ngài bắt đầu kể lại câu chuyện của Ngài để truyền cảm hứng cho người khác. Thời gian trôi qua, truyền thuyết được tô điểm và bổ sung thêm, kết quả là một thần thoại phong phú và chi tiết đã phát triển. Điều này đã trở thành di sản văn hóa chung của các Phật tử. Câu chuyện nêu bật những khía cạnh quan trọng trong truyền thống của họ và đóng vai trò như một hình mẫu cho những học viên sùng đạo.

Vào thời điểm Phật giáo đến Tây Tạng, đức Phật lịch sử đã chìm vào sương mù của quá khứ xa xôi và người sáng lập tôn giáo chủ yếu hoạt động như biểu tượng chung quan trọng. Biểu tượng này được hiểu và giải thích khác nhau bởi các trường phái Phật giáo khác nhau, mỗi trường phái sử dụng nó phù hợp với ý tưởng, giả định và thực hành riêng của mình. Đối với mỗi trường phái, cuộc đời và giáo lý của đức Phật được trình bày theo cách xác nhận và chứng thực các học thuyết cũng như sự hiểu biết của riêng họ về các phương pháp và mục tiêu của tư tưởng và thực hành Phật giáo.

Chẳng hạn, những người theo Phật giáo Nguyên thủy đã phát triển ý tưởng về đức Phật, Thầy rất giống con người, với những giới hạn của con người, với những khả năng nằm trong phạm vi hiểu biết của con người và đã chết cái chết của con người vào cuối đời.[1] Ngược lại, các trường phái Đại thừa xem đức Phật như một nhân vật siêu việt và vũ trụ. Các nhà Đại thừa đồng ý rằng đức Phật *xuất hiện* trên thế giới như con người bình thường, nhưng trên thực tế, Ngài đã vượt qua cả những vị thần vĩ đại của Ấn Độ về trí tuệ và năng lực. Giống như tất cả các đức Phật, Ngài đạt đến trạng thái toàn tri, không bị ràng buộc bởi thời gian hay các định luật vật lý, Ngài không *thực sự* chết mà thay vào đó chỉ có vẻ như chết. Và trên thực tế, cho đến ngày nay Ngài vẫn tiếp tục xuất hiện khi cần thiết với những người cần sự giúp đỡ.

Khi đức Phật lịch sử mờ dần trong ký ức, những người theo Ngài bắt đầu thêu dệt câu chuyện của Ngài và viết lại truyền thuyết chung về người sáng lập theo cách phản ánh những giả định đang thay đổi về truyền thống.

Như đúng với tất cả các tôn giáo đang tồn tại, Phật giáo chưa bao giờ cố định hay tĩnh tại, mà thay vào đó đã tiếp tục phát triển và thích ứng với những thái độ và hoàn cảnh đang thay đổi, trong khi các tín đồ cố gắng duy trì mối liên hệ nhận thức được với nguồn gốc của truyền thống. Ngoài ra, mỗi cộng đồng đã sửa đổi hình ảnh của đức Phật theo cách phản ánh những giả định, học thuyết và thực hành của riêng mình, dẫn đến kết quả là đức Phật được thể hiện khá khác nhau ở những nơi khác nhau trên thế giới.[2]

---

[1] Nguyên thủy chiếm ưu thế ở Đông Nam Á. Đây là trường phái chính của Phật giáo ở Sri Lanka, Campuchia, Thái Lan và Lào. Đó là truyền thống bảo thủ nói chung có nền tảng kinh điển dựa trên kinh điển Pāli, có nguồn gốc từ đức Phật lịch sử. Đại thừa, truyền thống lớn khác của Phật giáo, tin rằng các luận thuyết bằng tiếng Pāli chỉ là một phần của những gì đức Phật đã dạy và nó nhấn mạnh đến các văn bản khác được viết bằng tiếng Phạn (hoặc một dạng lai tạp của tiếng Phạn). Những tác phẩm này bị Thượng tọa bộ bác bỏ vì coi đó là giả mạo. Các trường phái Đại thừa chiếm ưu thế ở Đông và Trung Á.

[2] Tất nhiên, quá trình diễn giải lại người sáng lập một tôn giáo này không phải là duy nhất của Phật giáo: phong trào tương tự có thể được nhìn thấy trong các truyền thống Kitô giáo, mỗi truyền thống đều có xu hướng đại diện cho Chúa Giêsu theo hình ảnh riêng của mình. Những ví dụ nổi bật có thể được nhìn thấy trong các bức chân dung của Chúa Giêsu; mặc dù ngài sinh ra ở Trung Đông, nhưng hình ảnh của Chúa Giêsu ở Bắc Mỹ nhìn chung trông giống những người đã vẽ chúng và không có nét đặc trưng của người Semitic. Tôi đã nhìn thấy những

Vì những lý do này, việc tìm kiếm "đức Phật lịch sử" không phải là mục tiêu của phần này. Những người khác đã cố gắng xác định vị trí của đức Phật lịch sử, với mức độ thành công khác nhau, nhưng vì mục đích của cuốn sách này là trình bày thế giới quan của Phật giáo Tây Tạng, cuộc đời của đức Phật sẽ được trình bày từ góc độ nó được kế thừa, phát triển như thế nào và được tôn tạo bởi Phật tử Tây Tạng.

Vì vậy, tôi sẽ không cố gắng sắp xếp các câu chuyện thần thoại về cuộc đời Ngài để xác định những yếu tố nào trong tiểu sử của Ngài phản ánh "sự thật" lịch sử. Dù sự thật về cuộc đời của Ngài có thể là gì đi nữa, chúng phần lớn không liên quan đến nhiệm vụ giải thích hình ảnh của đức Phật xuất hiện như thế nào đối với các Phật tử Tây Tạng. Những tín đồ Tây Tạng của Ngài đã kế thừa đức Phật qua những câu chuyện và vì vậy trong Phật giáo Tây Tạng, Ngài quan trọng như biểu tượng được chia sẻ mạnh mẽ hơn là một nhân vật lịch sử.

Đây là cách đức Phật sẽ được trình bày trong phần này. Câu chuyện về cuộc đời của Ngài sau đây được rút ra từ các nguồn tiêu chuẩn tiếp tục phổ biến khắp khu vực văn hóa chịu ảnh hưởng của Phật giáo Tây Tạng.[3] Tổng hợp lại, chúng gói gọn các khía cạnh của mô hình chung này phản ánh các giả định, giá trị và mục tiêu cốt lõi của Phật tử Tây Tạng. Đức Phật lịch sử "thực sự" là ai, hoặc là gì, hoặc Ngài đã làm gì sẽ để người khác khám phá.

Ngày Của Đức Phật

Trong số các sử gia Phật giáo, có rất nhiều ý kiến khác nhau liên quan đến thời điểm đức Phật sống và nhập diệt. Những điều này

---

bức tranh về Chúa Giêsu trong các nhà thờ Thiên Chúa giáo Trung Quốc có nét đặc trưng của Trung Quốc và Chúa Giêsu trông rất Scandinavia trong nhà thờ Lutheran ở Thụy Điển. Quan trọng hơn, mỗi truyền thống có xu hướng thể hiện cuộc đời và lời dạy của người sáng lập theo những cách phản ánh các giá trị, tiền giả định và thực tiễn của nó.

[3] Trong phần này, tôi chủ yếu dựa theo câu chuyện trong *Lalitavistara Sutra* và *Phật hạnh* (*Buddha-carita*), được bổ sung bởi các nguồn khác, đặc biệt là những nguồn có trong các nikāya bằng tiếng Pāli. và *Đại sử* (*Mahāvastu)*. Để có cái nhìn tổng quan về các nguồn tài liệu về cuộc đời đức Phật, xem Hajime Nakamura, *Phật giáo Ấn Độ: Khảo sát với các ghi chú thư mục* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1987), tr. 130ff. Xem thêm André Bareau, *Recherches sur la biographie du Buddha dans les Sūtrapiṭaka et les Vinayapiṭaka anciens* (Paris: École Française d'Extrême-Orient, 1963–1995).

thường tập trung vào ngày Ngài viên tịch, được các Phật tử truyền thống gọi là "Niết-bàn cuối cùng" (*yongs su myanngan las 'das pa, parinirvāṇa*). Những người theo đạo Phật tin rằng vào cuối đời, Ngài đã hoàn toàn vượt qua mọi giới hạn trần tục, bước vào trạng thái cực lạc và thoát khỏi đau khổ, hay Niết-bàn, là kết quả của quá trình rèn luyện thiền định thành công.

Giống như tất cả các đức Phật khác, hay "những bậc giác ngộ", Ngài thức dậy sau giấc ngủ vô minh mà hầu hết chúng sinh đều trải qua cả đời, và sau khi thức tỉnh, Ngài vẫn ở lại thế gian để chia sẻ những hiểu biết sâu sắc của bản thân với những người vẫn còn chìm trong vô minh và kết quả là họ phải chịu đau khổ.[4] Sau khi đạt được Phật quả, Ngài nhận ra rằng tất cả chúng sinh bình thường đều bị vướng vào vòng sinh tử và tái sinh liên tục, và rằng mỗi đời kế tiếp đều bị chi phối bởi hành động của những đời trước.

Vì những người bình thường có xu hướng hành động ích kỷ, chỉ nghĩ đến những lợi ích cá nhân ngắn hạn hơn là xem xét những hậu quả trong tương lai, hành động của họ tạo ra nguyên nhân bất hạnh trong tương lai cho chính họ. Sau khi phá vỡ vòng luẩn quẩn này trong cuộc đời của mình, đức Phật rất xúc động, vì lòng từ bi đối với chúng sinh nên Ngài quyết định ở lại thế gian để giúp họ tìm ra chân lý. Những người có thể làm được như vậy cũng có thể thành Phật, hoặc ít nhất họ có thể tìm ra cách phá vỡ vòng vô minh và đạt được Niết-bàn.

Theo các tài liệu truyền thống, người đàn ông sẽ trở thành đức Phật sinh ra là một hoàng tử ở miền Nam Nepal ngày nay. Các sử gia truyền thống có ý kiến khác nhau về thời điểm Ngài sinh ra và mất đi. Niên đại sớm nhất là của Sureśamati, người nói rằng ngày nhập Niết-bàn cuối cùng của đức Phật xảy ra vào năm 2420 trước Công nguyên. Atiśa, một học giả Ấn Độ, người có công trong việc truyền bá Phật giáo đến Tây Tạng, đã xác định ngày nhập Niết-bàn cuối cùng của đức Phật là vào năm 2136 trước CN.

---

[4] Theo tất cả các trường phái Phật giáo, Ngài không phải là đức Phật đầu tiên và cũng sẽ không phải là đức Phật cuối cùng. Trong thời đại của chúng ta, trước Ngài có sáu người khác (có tên lần lượt là Vipassī Buddha, Sikhī Buddha, Vessabhū Buddha, Kakusandha Buddha, Koṇāgamana Buddha and Kassapa Buddha). Theo sau sẽ là đức Phật khác, người sẽ được đặt tên là Di-lặc.

Có rất nhiều niên đại khác được đề xuất, nhưng các học giả đương đại có xu hướng cho rằng đức Phật nhập Niết-bàn vào khoảng thế kỷ thứ V trước Công nguyên.[5] Sự khác biệt lớn về niên đại cho thấy một trong những khó khăn lớn nhất mà các học giả Phật giáo thiên về lịch sử phải đối mặt: các nguồn tài liệu truyền thống của Ấn Độ thể hiện ít quan tâm đến lịch sử như được hiểu trong giới phương Tây đương đại và thường những nhân vật vĩ đại được gán cho thời cổ đại xa xôi để nâng cao địa vị của họ.

Đôi khi những câu chuyện về cuộc đời của họ đan xen với câu chuyện của những nhân vật quan trọng khác và những câu chuyện về cuộc gặp gỡ giữa những ngôi sao sáng trong quá khứ trở thành một phần trong câu chuyện chung của mọi người ở các truyền thống khác nhau. Thậm chí còn có vấn đề hơn theo quan điểm của nhà sử học hiện đại, cuộc đời của các nhân vật vĩ đại ở Ấn Độ thường được nhớ đến vì cách họ nhân cách hóa những huyền thoại và biểu tượng cốt lõi. Vì vậy, các nhà hiền triết trong quá khứ được tôn kính không phải chủ yếu vì sự độc đáo cũng như những ý tưởng và thực tiễn đổi mới của họ, mà đúng hơn là vì cuộc sống của họ phản ánh những mô hình chung trong văn hóa Ấn Độ tốt đến mức nào.

CUỘC ĐỜI VÀ ĐỜI SỐNG CỦA ĐỨC PHẬT

Thuật ngữ "đức Phật" như chúng ta đã thấy, là danh hiệu có nghĩa là "người đã thức tỉnh" và được trao cho những người đã vượt qua vô minh và vượt qua đau khổ, những người đã đạt được mức độ nhận thức cao nhất và sau đó giảng dạy những gì họ đã chứng ngộ cho người khác. Tất cả các trường phái Phật giáo đều công nhận nhiều chúng sinh đã đạt đến trạng thái Phật quả và tất cả đều được cho là đã đạt đến mức độ thành tựu như nhau. Do đó, thuật ngữ "Phật" được dùng để chỉ nhiều bậc giác ngộ khác nhau, nhưng khi tôi nói về "đức Phật", tôi muốn nói đến người sáng lập lịch sử của truyền thống Phật giáo, người sinh ra ở miền Nam Nepal, có lẽ vào khoảng

[5] Tuy nhiên, có rất nhiều tranh cãi về vấn đề này. Để có cái nhìn tổng quan về các niên đại được đề xuất khác nhau về cuộc đời của đức Phật, xem Nakamura, *Indian Buddha,* trang 12-15. Một đóng góp quan trọng khác là Richard Gombrich, "*Dating the Buddha: A Red Herring Revealed*," H. Bechert (ed.) *The Dating of the Historical Buddha. Phần 2* (Göttingen: Vandendoeck & Ruprecht, 1992). Cuốn sách này có nhiều bài viết xuất sắc về những tranh cãi liên quan đến niên đại của đức Phật. Gombrich thừa nhận niên đại 404 TCN là ngày đức Phật nhập diệt.

thế kỷ thứ V trước Công nguyên và người được đặt tên là Siddhārtha Gautama khi sinh ra. Ngài sinh ra trong gia đình *akṣatriya*[6] của gia tộc Sakya và vì vậy khi trở thành bậc thầy tôn giáo lỗi lạc, Ngài được nhiều người biết đến với cái tên "Śākyamuni" hay "Hiền nhân của Sakyas". Cha mẹ Ngài là những người cai trị một vương quốc nhỏ dưới chân dãy Himalaya và vì là con một, Siddhārtha được cho là sẽ thừa kế ngai vàng của vua cha.

Theo những câu chuyện truyền thống về cuộc đời của Ngài, hóa thân của Ngài là Siddhārtha Gautama là đỉnh cao của một chuỗi dài tái sinh, dần dần tiến tới trạng thái Phật quả. Những câu chuyện về những kiếp trước của Ngài rất phổ biến trong giới Phật tử ở Tây Tạng và chúng cho thấy Ngài đã siêng năng thực hành thiền định, rèn luyện đạo đức và phát triển lòng từ bi, bởi mong muốn sâu sắc là giúp đỡ người khác.

Những câu chuyện về tiền thân của Siddhārtha, hay *Jatakas,* cung cấp một mô hình về con đường dần dần đi đến giác ngộ. Trong mỗi kiếp sống, đức Phật tương lai đã cho thấy Ngài thông thạo một trong những thuộc tính mà một ngày nào đó sẽ tạo thành ma trận các phẩm chất của tâm trí toàn trí và nhân cách từ bi của Ngài.

Một ví dụ là kiếp trước của Ngài là nhà khổ hạnh xuất gia Kṣantivadin ("Thầy kiên nhẫn"). Như tên của Ngài cho thấy, trong đời này Ngài đã cam kết phát triển lòng kiên nhẫn không lay chuyển. Một ngày nọ, khi Ngài đang ngồi thiền trong một khu rừng trống, thử thách về sự bình tĩnh đến với Ngài dưới hình dạng vị vua cai trị vùng này.

Nhà vua đã vào rừng cùng với nhiều cung nữ và họ cùng nhau nhảy múa cho đến khi nhà vua chìm vào giấc ngủ say. Các kỹ nữ trở nên buồn chán và bắt đầu đi lang thang quanh khu rừng cho đến khi gặp Kṣantivadin. Câu chuyện miêu tả họ là những người chỉ hết lòng theo đuổi những thú vui nhục dục thoáng qua và không để ý đến hậu quả hành động của bản thân, nhưng khi gặp

[6] Sát-đế-lợi là một trong bốn giai cấp, hay nhóm xã hội, của xã hội Ấn Độ truyền thống. Những giai cấp khác là: Bà-la-môn, có nhiệm vụ chính là thực hiện các nghi lễ hiến tế cho các vị thần; thương gia là những người buôn bán truyền thống; và Thủ-đà-la là người có nhiệm vụ phục vụ các giai cấp trên, đặc biệt là các Bà-la-môn. Sát-đế-lợi đứng thứ hai trong hệ thống phân cấp, sau Bà-la-môn và vai trò truyền thống của họ là trở thành binh lính và người cai trị.

Knantivādin, họ ngay lập tức bị ấn tượng bởi phong thái thánh thiện của Ngài.

Đến gặp Ngài với lòng tôn kính xứng đáng với một bậc thánh nhân, họ xin Ngài hướng dẫn họ và Ngài đồng ý, Ngài mô tả cho họ những nguy hiểm của việc đam mê tình dục, những niềm vui của lối sống khổ hạnh và tầm quan trọng của sự kiên nhẫn. Những người phụ nữ bị mê hoặc bởi những lời dạy sâu sắc của Ngài và chăm chú lắng nghe. Họ hỏi Ngài đã thực hành loại thiền nào và Ngài trả lời với họ rằng Ngài đang trau dồi đức tính kiên nhẫn.

Họ yêu cầu Ngài dạy họ, nhưng trong lúc Ngài đang thuyết giảng, nhà vua - người đã tỉnh dậy sau cơn say và tức giận vì bị đoàn tùy tùng đã bỏ rơi - bước vào vòng tròn, giận dữ yêu cầu được biết nhà tu khổ hạnh đang thuyết giảng điều gì. Kṣantivadin trả lời rằng Ngài đã dạy "học thuyết về nhẫn nhục", có nghĩa là con người không trở nên tức giận "ngay cả khi người khác lăng mạ hay đánh đập và sỉ nhục bản thân".

Nhà vua quyết định vạch trần Ngài là kẻ lừa đảo bằng cách thử thách sự kiên nhẫn có mục đích của Ngài. Nhà vua ra lệnh cho đao phủ dùng cành gai quất Ngài một nghìn lần. Mặc dù thịt của Ngài bị xé thành nhiều mảnh và chảy máu rất nhiều, vị tu khổ hạnh không bao giờ đánh mất sự bình tĩnh.

Sau đó, nhà vua ra lệnh chặt tay và sau đó là chặt chân Ngài, mong rằng Kṣantivadin sẽ tức giận, nhưng Ngài đã tha thứ mọi hành vi tàn bạo của nhà vua. Khi nằm hấp hối vì vết thương, Ngài nói với kẻ hành hạ mình rằng Ngài không có ác ý; Ngài chỉ cảm thấy thương xót cho nhà vua, bởi hành động này sẽ mang lại cho nhà vua đau khổ trong tương lai.

Nhà vua nhận thấy lòng kiên nhẫn của Kṣantivadin là không thể lay chuyển được nên đã lảo đảo rời khỏi hiện trường cuộc tàn sát, trong lòng vẫn còn tức giận và hận thù. Khi nhà vua rời khỏi khu rừng, mặt đất nứt ra và nuốt chửng lấy nhà vua, kéo ông ta xuống vực sâu của địa ngục, nơi nhà vua sẽ phải chịu đựng hình phạt khủng khiếp vì đã gây ra những vết thương nghiêm trọng cho người thánh thiện như vậy. Thần dân của nhà vua lo ngại rằng Kṣantivadin có thể buộc họ phải chịu trách nhiệm về hành động của nhà vua, nhưng nhà tu khổ hạnh trấn an họ rằng Ngài không có ác ý với họ hay nhà

vua. Sau đó Ngài dạy họ về giá trị của sự kiên nhẫn và câu chuyện này kết thúc.

Câu chuyện khá rùng rợn này chứa đựng một số chủ đề điển hình của *Kinh Jataka*. Chúng là những câu chuyện đạo đức cung cấp cho Phật tử những ví dụ về mức độ phát triển cao nhất của những phẩm chất mà những Phật tử thuần thành nên phấn đấu, chẳng hạn như lòng vị tha, đạo đức, sự kiên nhẫn, rộng lượng và từ bi. Trong nhiều câu chuyện, đức Phật tương lai được đặt vào một tình huống thử thách Ngài đến mức tối đa và trong mỗi câu chuyện, Ngài được miêu tả là thực hiện những hành động tử tế phi thường. Đối với những Phật tử ngoan đạo đọc *Kinh Bổn sanh*, những câu chuyện kể cung cấp những hình mẫu mà họ nên cố gắng noi theo.

Các câu chuyện cũng cho thấy hầu hết độc giả còn cách xa mức độ tốt lành mà đức Phật tương lai thể hiện (người được xem là Bồ-tát, hay "Phật tu hành"). Điều này không có nghĩa là các Phật tử được khuyến khích tìm cách tự cắt xén bản thân hoặc làm những việc cực kỳ khó khăn, mà đúng hơn là họ được đưa ra một tiêu chuẩn cao gần như không thể tưởng tượng được và họ được khuyến khích nỗ lực để đạt được mức độ từ bi, kiên nhẫn, tình yêu, v.v. về điều đó đức Phật đã hiện thân trong những kiếp trước của Ngài.

Sự khó khăn để sống theo hình thức này được chỉ ra trong câu chuyện về một trong những hóa thân trong quá khứ của đức Phật, trong đó Ngài sinh ra trong địa ngục đau khổ nhất.[7] Câu chuyện kể rõ rằng Ngài đã rơi vào địa ngục do kết quả của những hành động xấu xa, nhưng ngay cả ở nơi khủng khiếp này lòng bi mẫn của Ngài vẫn biểu lộ.

Có một lần, Ngài và chúng sinh khốn khổ khác bị buộc phải kéo chiếc xe nặng, nhưng khi đức Phật tương lai nhìn thấy nỗi đau khổ

[7] Câu chuyện này được Pudön (Bu ston rin chen grub, 1290–1364) kể lại trong *Lịch sử Phật giáo* (tr. Eugene Obermiller, Heidelberg, 1931), tr. 108. Đó là một dấu hiệu rõ ràng rằng những người theo đạo Phật tôn kính đức Phật vì Ngài đã đạt được Phật quả bất chấp mọi khó khăn, điều này giúp truyền cảm hứng cho những người theo Ngài noi gương Ngài. Việc Ngài sinh ra trong địa ngục là rất quan trọng, bởi vì Ngài bắt đầu sự nghiệp của mình ở điểm thấp nhất trong luân hồi, nhưng nhờ thực hành tinh tấn đã có thể đạt được đỉnh cao của sự hoàn hảo như đức Phật. Những người theo Ngài nên rút ra kết luận rằng Phật quả không phải là một trạng thái dành riêng cho những chúng sinh đặc biệt, mà là một khả năng luôn hiện diện cho tất cả mọi người.

của người bạn đồng hành, Ngài cảm thông và quyết định tự mình kéo chiếc xe, mặc dù Ngài biết rằng hành động này sẽ chọc giận những con quỷ hành hạ cư dân địa ngục.

Bất chấp nỗi đau đớn giáng xuống, đức Phật tương lai vẫn kiên trì và hành động từ bi chân thật này đã giúp xác định đường lối cho những kiếp sống tương lai của Ngài. Việc phát triển lòng bi mẫn là điều cực kỳ khó khăn trong thế giới của chúng ta, nó lại càng vô cùng hiếm hoi trong các địa ngục, nơi mà chúng sinh thường xuyên bị bủa vây bởi những đau khổ khủng khiếp và quá bận rộn bởi những rắc rối của chính mình đến mức họ khó có thể nghĩ đến người khác. Bởi vì Ngài đã vượt qua những chướng ngại này và giúp đỡ chúng sinh khác giảm bớt nỗi đau khổ, hành động này có sức mạnh to lớn và giúp đưa Ngài đi trên con đường đạt đến Phật quả.

Đạt Được Phật Quả

Sau khi trau dồi kiên nhẫn, lòng từ bi và những phẩm chất tốt đẹp khác đến mức cao nhất, vượt qua mọi phiền não về tinh thần, đức Phật tương lai tái sinh thành Bồ-tát Śvetaketu ở cõi trời Tuṣita (nơi tu hành cuối cùng cho các đức Phật tương lai). Trong cõi trời này có những điều kiện tối ưu để đạt được sự thức tỉnh hoàn hảo và những người sinh ra ở đó sẽ tiến bộ đều đặn hướng tới mục tiêu cuối cùng là Phật quả. Sau khi quá trình tu hành ở Tuṣita hoàn tất, Śvetaketu bắt đầu tìm kiếm hoàn cảnh sống lý tưởng cho hóa thân trước khi trở thành Śākyamuni.

Người Phật tử tin rằng những người đã đạt đến trình độ phát triển cao có thể tự lựa chọn hoàn cảnh sống cho bản thân, trong đó có cha mẹ cũng như thời gian, nơi sinh. Theo *Lalitavistara Sutra* (một bản tường thuật truyền thống về cuộc đời của đức Phật), những quyết định này không hề được xem nhẹ và đức Phật tương lai đã tìm kiếm rất xa để tìm ra hoàn cảnh tốt nhất.[8]

Vì sự phát triển tâm linh cao siêu của Ngài, cha mẹ bình thường không thích hợp, nên Ngài phải chọn những người có phẩm chất đạo đức đặc biệt. Cuối cùng Ngài đã quyết định chọn một cặp vợ chồng hoàng gia sở hữu tất cả các đặc tính cần thiết của cha mẹ đức

[8] *Tiếng nói của đức Phật* (tr. Gwendolyn Bays; Berkeley: Dharma Publishing, 1983, 2 tập), tr. 37-43 mô tả quá trình cân nhắc.

Phật. Cha của Ngài là vua Śuddhodana và mẹ Ngài tên là Māyādevī và khi Ngài quyết định tái sinh làm con trai của họ, sau này được gọi là đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã vén bức màn cuối cùng lên mình cuộc hành trình hướng tới sự thức tỉnh hoàn toàn.

Mười Hai Việc Làm Vĩ Đại Của Đức Phật

Những ghi chép truyền thống về cuộc đời của đức Phật đều đồng ý rằng những hành động đặc biệt của Ngài là vô số, nhưng những khoảnh khắc quyết định trong cuộc đời của Ngài thường được chia thành mười hai "hành động vĩ đại".[9] Đó là:

1. Tồn tại trên cõi trời Tuṣita;
2. Gốc từ Tuṣita;
3. Bước vào bụng mẹ;
4. Sinh ra là hoàng tử;
5. Thành thạo nghệ thuật thế gian;
6. Cuộc sống trong cung điện;
7. Xuất gia;
8. Thực hành khổ hạnh;
9. Sự thất bại của māra;
10. Thức tỉnh;
11. Chuyển bánh xe giáo lý;
12. Niết-bàn cuối cùng.

Mười hai hành động này không phải chỉ có ở đức Phật Thích-ca Mâu-ni, mà đúng hơn là tạo thành sự nghiệp mẫu mực mà tất cả các đức Phật đã noi theo trong những kiếp cuối cùng của các Ngài.

Một số nguồn tài liệu Phật giáo thậm chí còn tuyên bố rằng đức Phật Thích-ca Mâu-ni thực sự đã trở thành đức Phật từ rất lâu trước khi Ngài ra đời lần cuối cùng và Ngài đã biểu hiện mười hai hành động này như một cách để hướng dẫn các đệ tử của mình.

Họ cùng nhau cung cấp một mô hình cho những người khác noi theo, bắt đầu bằng việc phát triển thái độ từ bỏ những ràng buộc trần thế, tiếp tục thực hành thiền định và kết thúc bằng kết quả của

[9] *Lịch sử Phật giáo* của Pudön, tr. 133–34.

việc thực hành thiền định thành công: hoàn toàn loại bỏ mọi trạng thái tinh thần tiêu cực và phát triển trí tuệ cùng lòng từ bi hoàn hảo. Những phẩm chất trí tuệ và từ bi của đức Phật được thể hiện trong quyết định dạy dỗ người khác và trong lời chỉ dẫn cuối cùng về cái chết của Ngài, nhằm nhắc nhở người khác về cái chết của họ và tầm quan trọng của việc cống hiến cho việc thực hành tôn giáo.

Cần lưu ý rằng theo các Phật tử, đức Phật Thích-ca Mâu-ni không phải là đức Phật đầu tiên và cũng sẽ không phải là đức Phật cuối cùng. Ngài được xem là một trong vô số các đức Phật và theo *Bhadrakalpika sūtra,* Ngài là vị thứ tư trong một loạt một nghìn bậc giác ngộ sẽ hiển lộ thành các đức Phật trong thời hiện tại.[10] Các đức Phật trước đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã sống trong quá khứ xa xôi và không có ghi chép lịch sử nào về cuộc đời của các Ngài còn tồn tại; đức Phật tiếp theo vẫn chưa được sinh ra.

Theo các nguồn tin Phật giáo, Ngài sẽ sinh vào thời điểm mà giáo lý của Phật giáo đã biến mất khỏi thế giới. Ngài sẽ được đặt tên là Di-lặc và Ngài sẽ giới thiệu lại *pháp* (học thuyết Phật giáo) và giúp thiết lập vô số chúng sinh trên con đường giác ngộ.

Vào Trong Bụng Mẹ

Nhận ra rằng thời điểm hiện thân của mình trên trái đất đã đến, đức Phật tương lai đã tiết lộ ý định của bản thân với mẹ tương lai trong một giấc mơ. Hoàng hậu nhìn thấy con voi trắng đi vào bụng bà (một dấu hiệu tốt lành), sau đó bà biết rằng bản thân đang mang thai. Theo *Thể thao mở rộng kinh,*

> Một con voi trắng như tuyết hay bạc đi vào bụng hoàng hậu,
> Với sáu chiếc ngà hoàn hảo và đôi chân xinh đẹp,
> Chiếc vòi có hình dáng đẹp đẽ và phần đầu màu hồng;
> Là loài voi đẹp nhất, dáng đi duyên dáng và thân thể bất biến như kim cương.
> Hoàn toàn chìm đắm trong suy tư,
> Bà chưa bao giờ cảm thấy hạnh phúc như vậy;

[10] Theo các nguồn khác, chẳng hạn như *Tantra Thời gian Luân* (*Kàlacakra-tantra*), có bảy đức Phật trước đức Phật Thích-ca Mâu-ni; và Di-lặc, đức Phật tương lai, sẽ là đức Phật thứ tám và cuối cùng của thời đại này.

Chưa bao giờ bà biết đến niềm vui như vậy,
Cả trong cơ thể và trong tâm trí.[11]

Bảy nhà chiêm tinh được mời đến để giải thích giấc mơ và tất cả đều đồng ý rằng nó ám chỉ rằng Māyādevi đang mang trong mình một đứa trẻ đặc biệt, một đứa trẻ sẽ làm được những điều vĩ đại. Họ vui mừng nói với nhà vua rằng con trai ông lớn lên sẽ trở thành người cai trị hùng mạnh nếu đáp ứng được một số điều kiện. Điều quan trọng nhất trong số này là cậu bé không được để ý đến những thực tế khắc nghiệt của cuộc sống, chẳng hạn như đau khổ, bệnh tật, tuổi già và cái chết.

Đặc biệt, họ cảnh cáo nhà vua không cho hoàng tử nhìn thấy bốn vật mà Phật tử gọi là "bốn cảnh": (1) người bệnh, (2) người già, (3) người chết và (4) đạo sĩ tu khổ hạnh. Ba điều đầu tiên tiêu biểu cho những đau khổ của luân hồi, nơi chứa đầy khổ đau. Những chúng sinh bị cuốn vào vòng sinh tử và tái sinh phải chịu nhiều đau khổ và bất mãn khác nhau và họ phải trải qua chúng một cách bất lực do kết quả của hành động của chính họ.

Các nhà chiêm tinh dự đoán rằng nếu hoàng tử trưởng thành mà không gặp phải những khó khăn như vậy thì chàng sẽ nối bước vua cha và cai trị vương quốc bằng lòng nhân từ và lẽ phải. Tuy nhiên, họ đã nói thêm,

Nếu người ấy từ bỏ tình yêu, hoàng gia và nhà cửa,
Và rời đi lang thang như một Tăng sĩ,
Thoát khỏi sự bám luyến, vì lòng bi mẫn đối với tất cả thế giới, Ngài sẽ trở thành đức Phật...
Với cam lồ tuyệt vời của sự bất tử,
Ngài sẽ làm hài lòng tất cả chúng sinh.[12]

Śuddhodana quyết tâm rằng con trai sẽ sống một cuộc sống được che chở, thoát khỏi mọi dấu vết của những nỗi buồn của thế gian. Ngài sẽ sống trong một cung điện, được bao quanh bởi những thú vui nhục dục nhất và do đó sẽ đắm chìm trong mọi thú vui

[11] *Lalita Vistara,* biên tập. Rajendralala Mitra (Calcutta: CR Lewis, Nhà xuất bản Truyền giáo Baptist, 1877), tr. 63.

[12] Như trên, tr. 66.

trần tục và phát triển sự gắn bó với thế giới đến mức chế ngự mọi khuynh hướng từ bỏ nó.

Sự Ra Đời

Những câu chuyện truyền thống kể rằng thời gian mang thai là mười tháng. Trong thời gian này, Māyādevi không cảm thấy khó chịu và nhiều dấu hiệu tốt lành đã được mọi người trong vương quốc nhìn thấy. Khi ngày đứa trẻ chào đời đến gần, Māyādevi quyết định du hành đến khu vườn Lumbini. Ở đó, hoàng hậu đứng dậy sinh con và đứa trẻ chui ra từ bên phải mà không chạm vào bụng hoàng hậu. Hoàng hậu không cảm thấy đau đớn mà chỉ cảm thấy vui sướng.

Ngay sau khi được sinh ra, hoàng tử đã bước bảy bước theo bốn hướng chính và nơi chân chạm đất, hoa sen mọc lên. Hoàng tử quay lại và tuyên bố: "Ta là người lãnh đạo thế giới. Ta là người dẫn đường cho thế giới. Đây là lần sinh nở cuối cùng của ta." Các vị thần xuất hiện trên bầu trời và ca ngợi Ngài, còn mặt đất thì ầm ầm. Một ánh sáng lớn tỏa ra khắp mọi hướng và âm nhạc chư thiên vang khắp thế giới.

Vì những dấu hiệu tốt lành xung quanh sự ra đời của hoàng tử, hoàng tử được đặt tên là Sarvārthasiddha, "Người Hoàn Thành Mọi Mục Tiêu". Sau này Ngài thường được gọi là Siddhārtha, là phiên bản rút gọn của Sarvārthasiddha.

Bảy ngày sau, mẹ Ngài qua đời, như thường lệ đối với mẹ của các đức Phật. Bà đã đạt đến trình độ thánh nhân cao cấp và đây là lý do tại sao bà được chọn để sinh ra Siddhārtha. Nhiệm vụ chính của bà trong kiếp sống đó đã hoàn thành, hoàng hậu được tái sinh vào cõi trời Trāyastriṃśa. Theo *Biên niên sử vĩ đại,*

> Mẹ của tất cả các Bồ-tát chết vào ngày cuối cùng trong bảy ngày sau khi sinh ra đấng tối cao... Khi còn ở Tuṣita, Bồ-tát cẩn thận tìm kiếm người mẹ có nghiệp tốt. Bồ-tát nói, "Ta sẽ rơi vào bụng của người phụ nữ chỉ còn lại bảy đêm mười tháng cuộc đời."[13]

[13] *Mahavastu Avadana,* ed. Pradhagovinda Basak (Calcutta: Sanskrit College, 1963), tr. 171.

Sau khi mẹ qua đời, Siddhārtha được mẹ kế là Prajapati, người sau này trở thành nữ Tăng sĩ Phật giáo đầu tiên, nuôi dưỡng.

Siddhārtha Thông Thạo Nghệ Thuật Thế Gian

Hoàng tử trẻ lớn lên đã xuất sắc trong cả học tập và nghệ thuật cai trị của các vị vua. Hoàng tử thành thạo bắn cung, cưỡi ngựa, đấu vật và các kỹ năng võ thuật khác, hoàng tử nổi tiếng rộng rãi nhờ sức mạnh tuyệt vời, vẻ đẹp hình thể đặc biệt và sự duyên dáng. Trong những năm đầu đời, cha Ngài, nhớ lại những lời tiên tri mà ông đã nhận được trước đó, đã cố gắng giữ con trai mình đắm chìm trong những công việc trần thế và thường xuyên mang đến cho con những trò giải trí.

Đặc biệt, nhà vua không cho con trai trải nghiệm "bốn cảnh", vì những điều này sẽ khiến hoàng tử nhận thức được những khía cạnh khó chịu của luân hồi. Tất cả chúng sinh còn ở trong vòng luân hồi đều phải chịu đủ loại đau khổ, bệnh tật, tuổi già và cái chết. Chỉ những người từ bỏ những hình tướng quyến rũ của thế gian, những người theo đuổi sự giải thoát nhờ thiền định, mới có thể thoát khỏi những điều này.

Cha của Siddhārtha nhận ra rằng nếu con trai hiểu được ý nghĩa tồn tại đầy đủ của bốn cảnh tượng, cậu sẽ thấy cuộc sống trần tục như nó vốn là: cái bẫy trong đó những chúng sinh ngu dốt bị mắc kẹt đến mức họ thậm chí không nhận ra rằng mình đang mắc bẫy.

Để đảm bảo rằng con trai sẽ nối bước bản thân, vua Śuddhodana ra lệnh chỉ những người trẻ, khỏe mạnh mới vây quanh hoàng tử. Những người bị bệnh được đưa đi cho đến khi họ bình phục và khi con người chết, xác của họ được chuyển đi trước khi Siddhārtha có thể nhìn thấy. Những người xuất gia không được phép vào trong cung điện và hoàng tử không được phép mạo hiểm ra ngoài, nơi mà vua cha sẽ ít kiểm soát hơn.

Ngoài những biện pháp phòng ngừa này, vua Śuddhodana còn bao bọc con trai bằng những thú vui nhục dục và trò giải trí. Hoàng tử thường xuyên được vui chơi với các nhạc sĩ và diễn viên, xung quanh Ngài là những phụ nữ trẻ đẹp và các cuộc thi thể thao tổ chức thường xuyên. Nhà vua lý luận rằng nếu hoàng tử gắn bó với những thú vui như vậy, Ngài ấy sẽ khó có thể từ bỏ thế giới và từ bỏ di sản hoàng gia của mình.

Để đảm bảo con trai có thể đắm chìm hoàn toàn vào cuộc sống trần tục, nhà vua quyết định sắp xếp cho hoàng tử một cuộc hôn nhân. Tuy nhiên, Siddhārtha không mấy hào hứng với ý tưởng này và Ngài nghĩ rằng điều này sẽ chỉ khiến Ngài vướng vào cuộc sống trần tục, điều mà Ngài đã nhận ra cuối cùng là vô nghĩa. Ngài nghĩ đến chính mình,

> Tôi biết tội ác của dục vọng là vô tận; chúng là gốc rễ của đau khổ, kèm theo những hối tiếc, đấu tranh và thù địch; chúng đáng sợ, như cây thường xuân độc, như lửa, như lưỡi kiếm. Tôi không có sở thích hay hứng thú với những phẩm chất của ham muốn. Tôi thích sống trong rừng, im lặng, với tâm trí tĩnh lặng nhờ niềm hạnh phúc của thiền định và chiêm nghiệm.[14]

Siddhārtha sau đó nhớ lại rằng tất cả các đức Phật trước đây đều đã lấy vợ và sinh con trai trong kiếp cuối cùng của các Ngài và vì vậy cuối cùng Ngài đã đồng ý với ý kiến đó, với điều kiện đức vua phải tìm người phụ nữ rộng lượng, thông minh và không lười biếng, tham lam, kiêu ngạo. Nếu tìm được người phụ nữ như vậy, Siddhārtha sẽ đồng ý cưới cô ấy.

Nhà vua cử các quan đại thần đi tìm người phụ nữ đáp ứng được những tiêu chí này và cuối cùng đã tìm được. Tên cô ấy là Yaśodharā, con gái của Daṇḍapaṭi.[15] Tuy nhiên, khi vua Śuddhodana xin Daṇḍapāṇi cho phép sắp xếp một cuộc hôn nhân, ông ta đã miễn cưỡng vì nghe nói Siddhārtha đã sống cả đời trong cung điện bao quanh bởi sự thoải mái và sang trọng. Daṇḍapāṇi nghi ngờ rằng hoàng tử đã không phát triển được những phẩm chất nam tính cần có của một dòng dõi vua chúa giỏi, đặc biệt là các kỹ năng võ thuật và sức mạnh cá tính cần thiết để cai trị.

Để xoa dịu sự nghi ngờ này, vua Śuddhodana đã sắp xếp một cuộc thi giữa các thanh niên trong vương quốc, ông tin tưởng rằng con trai sẽ thắng. Người chiến thắng trong cuộc thi sẽ được kết hôn

---

[14] *Lalita Vistara,* tr. 223.

[15] Có rất nhiều điểm khác biệt về vợ của Siddhārtha. Trong một số nguồn, bà được gọi là Gopà và trong một số nguồn khác con người khẳng định rằng ông có nhiều hơn một vợ. Ví dụ, trong *Mūlasarvāstivāda-vinaya,* Siddhārtha được cho là có ba người vợ: Yaśodharā, Gopà và Mgajhā, cùng với sáu mươi ngàn kỹ nữ (xem *Taishō* 1450, ch. 3, tr. 111c, 112c, 114b).

với Yaśodharā. Đúng như dự đoán, Siddhārtha đã đánh bại tất cả các đối thủ trong môn đấu vật, đồng thời Ngài cũng vượt qua họ về toán học và ngôn ngữ học. Ngài là kỵ sĩ giỏi nhất của vương quốc, kỹ năng bắn cung của Ngài là huyền thoại và vì vậy Ngài đã chiến thắng trong mọi bài kiểm tra. Mối nghi ngờ được giải tỏa, Daṇḍapāṇi vui vẻ gả con gái cho hoàng tử trẻ.

Sự kết hợp này khiến vua Śuddhodana rất hạnh phúc, vì nó dường như củng cố mối quan hệ của con trai ông với thế giới. Tuy nhiên, nhà vua vẫn quan tâm đến những lời tiên tri mà ông đã nhận được trước khi Siddhārtha ra đời, ông tiếp tục bao bọc con trai mình bằng những thú vui nhục dục và giải trí và giữ cậu ở trong cung điện. Không lâu sau cuộc hôn nhân, Siddhārtha và Yaśodharā thụ thai đứa con trai, sự kiện này càng làm tăng thêm niềm vui của nhà vua, vì đứa con sẽ mang lại sự kết nối sâu sắc hơn với thế giới.

Tứ Cảnh

Kế hoạch của vua Śuddhodana đã diễn ra như dự định trong giai đoạn đầu đời của con trai. Tuy nhiên, không lâu sau đám cưới, Siddhārtha xin phép đi thăm một số khu vườn bên ngoài thành phố. Vua Śuddhodana cố gắng thuyết phục hoàng tử từ bỏ ý định đó, nhưng cuối cùng hoàng tử đã thuyết phục được ông và ông miễn cưỡng đồng ý để Siddhārtha cưỡi ngựa đến các khu vườn qua Kapilavastu, thủ đô của vương quốc.

Trước khi hoàng tử mạo hiểm rời khỏi cung điện, vua Śuddhodana đã đề phòng: ông ra lệnh cho lính canh dọn sạch đường phố, di chuyển hết tất cả người bệnh, người già, xác chết và những người xuất gia. Khi Siddhārtha xuất hiện từ cung điện trên cỗ xe hoàng gia, người dân trong thành phố đã tụ tập đông đảo để cổ vũ cho vị vua tương lai của họ.

Những ngọn cờ tung bay, các bậc cha mẹ bế con lên cao để nhìn thoáng qua hoàng tử và tất cả đều có vẻ ồn ở Kapilavastu. Hoàng tử vui vẻ cưỡi ngựa qua các đường phố, đắm mình trong sự ngưỡng mộ của thần dân, cho đến khi cỗ xe bị một ông già chặn lại trên đường đi. Khi Chana, người đánh xe của hoàng gia, cầm cương ngựa, Siddhārtha hỏi:

> Hỡi người đánh xe, người đàn ông yếu đuối và bất lực này là ai?

Thịt và máu đã khô, chỉ còn da và gân,
Tóc bạc trắng, răng thưa, thân hình gầy gò,
Ông ấy bước đi một cách đau đớn, quay cuồng và dựa vào cây gậy.[16]

Chana báo cho hoàng tử biết rằng người đàn ông đó đã già và những đau khổ như vậy là kết quả tất yếu của tuổi tác. Chana nói thêm,

Ôi hoàng tử, đây không phải là tài sản của chủng tộc hay đất nước của ngài mà thôi.
Với tất cả chúng sinh, tuổi trẻ nhường chỗ cho sự già nua
Cha mẹ của Ngài và gia đình họ hàng của Ngài cũng vậy
Không thể thoát khỏi đau khổ của tuổi già
Không có cách nào khác tồn tại cho chúng sinh![17]

Siddhārtha bày tỏ sự ngạc nhiên khi những người nhìn thấy những cảnh tượng như vậy hàng ngày lại không nhận ra rằng đây chính là số phận của họ. Ngài nhận xét về sự điên rồ của những người gắn bó với thân xác và những mối quan tâm vụn vặt của họ khi tất cả những ước mơ tuổi trẻ của họ đều kết thúc trong sự già nua của tuổi tác.

Ngài cũng vô cùng băn khoăn khi nghĩ rằng vóc dáng trẻ trung, khỏe mạnh của bản thân một ngày nào đó sẽ trở thành trạng thái đáng buồn của người đàn ông trước mặt, nên Siddhārtha đã ra lệnh cho Chana trở về cung điện. Mọi niềm vui đã biến mất khỏi trái tim hoàng tử.

Hỡi người đánh xe, thật là bất hạnh lớn lao cho những chúng sinh yếu đuối và ngu dốt,
Ai say sưa tuổi trẻ mà không thấy tuổi già! Quay xe lại; Ta sẽ trở về nhà.
Trò chơi và thú vui không còn quan trọng với ta nữa,
Vì ta sẽ là nơi ở của tuổi già![18]

Siddhārtha đã suy nghĩ về sự kiện này một thời gian và cha của Ngài đã nỗ lực gấp đôi để bao bọc con trai mình bằng những thú vui

[16] *Lịch sử Phật giáo,* tr. 23.
[17] Như trên, tr. 24.
[18] *Lalita Vistara,* tr. 267.

trần thế, để cậu có thể bỏ qua những lỗi lầm của luân hồi, chẳng hạn như sự suy tàn của thể chất.

Tuy nhiên, Siddhārtha vẫn chán nản khi biết rằng một ngày nào đó bản thân sẽ mất đi tuổi trẻ và bị suy sụp bởi tuổi già.

Sau vài tháng, Siddhārtha quyết định rằng Ngài nên thử đi đến khu vườn bên ngoài thành phố một lần nữa và cha ngài lại cố gắng thuyết phục Ngài từ bỏ ý định đó nhưng không thành công. Như trước đây, Ngài ra lệnh cho lính canh của mình dọn dẹp đường phố những người già, bệnh tật, xác chết và những người xuất gia, nhưng một lần nữa hoàng tử lại nhìn thấy một trong "tứ cảnh", lần này là người bệnh. Ngài ấy hỏi Chana,

> Người đánh xe, người đàn ông này là ai, thân thể tàn tạ và yếu ớt,
> Thân thể bẩn thỉu, với những khả năng suy yếu,
> Khó thở, tứ chi đã khô héo,
> Bụng bị trũng xuống, ai đau khổ đến thế?[19]

Chana trả lời rằng người đàn ông đó đang bị bệnh nặng và bệnh tật tấn công ngẫu nhiên không báo trước, làm chết người giàu cũng như người nghèo, người già và trẻ nhỏ. Quá kinh hãi, Siddhārtha kêu lên: "Vậy thì sức khỏe chỉ là trò chơi của giấc mơ!" Ngài nói thêm rằng dựa trên sự thật của sự việc, không người tỉnh táo nào có thể tìm thấy niềm vui trong những theo đuổi trần tục, vì người đó có thể bị bệnh tật hành hạ bất cứ lúc nào. Siddhārtha lại thất vọng trở về cung điện.

Một lúc sau Siddhārtha lại ra khỏi cung điện, lần này xe bị đám tang dừng lại. Than khóc, than thở, những người trong đám rước khiêng người đàn ông đã qua đời để lại tang quyến cho người thân, vợ con. Khi Siddhārtha hỏi Chana về nguyên nhân nỗi thống khổ của họ, anh được biết rằng người đàn ông đó đã chết và cái chết là số phận không thể tránh khỏi của tất cả những ai còn sống. Vào thời điểm này, sự điên rồ của cuộc sống trần tục đã được bộc lộ hoàn toàn đối với Ngài.

Theo sau tuổi già và bệnh tật là cái chết.

---

[19] Như trên, tr. 268.

> Nhưng ngay cả khi không có già, không có bệnh và không có chết,
>
> Đau khổ lớn lao vẫn sẽ phát sinh dựa trên năm uẩn, các yếu tố của sự tồn tại.
>
> Người ta có thể nói gì hơn nữa?
>
> Chúng ta hãy trở về - ta sẽ nghĩ đến sự giải thoát![20]

Sau một thời gian suy ngẫm, Siddhārtha lại rời cung điện cùng Chana. Lần này, Ngài nhìn thấy một đạo sĩ tu khổ hạnh đứng tách biệt khỏi đám đông, xa cách và điềm tĩnh, tỏa ra sự bình an và thanh thản. Chana thưa với Ngài,

> Thưa hoàng tử, người đàn ông này là một trong những người được gọi là khất sĩ *(bhikṣu)*.[21]
>
> Sau khi từ bỏ niềm vui dục vọng, người đó có hạnh kiểm hoàn hảo và kỷ luật.
>
> Hoàng tử đã trở thành Tăng sĩ lang thang tìm kiếm sự bình yên nội tâm.
>
> Hoàng tử lang thang không ham muốn, lang thang không sân hận, đi khất thực.[22]

Siddhārtha rất ấn tượng với phong thái của người đàn ông đó đến nỗi hoàng tử quyết tâm noi gương ông, từ bỏ những thú vui trong cung điện cùng di sản hoàng gia của mình và trở thành một khất sĩ lang thang tìm kiếm sự bình yên cuối cùng.

Ít lâu sau, vợ hoàng tử sinh con trai, nhưng Siddhārtha không quan tâm nhiều đến những ràng buộc trần thế nên khi được yêu cầu đặt tên cho đứa trẻ, Siddhārtha nói: "Ta sẽ đặt tên nó là Rāhula (trói buộc)". Nhà vua rất buồn khi nghe được những điều này và cấm con trai mình rời khỏi cung điện. Nhà vua đưa cho hoàng tử bất cứ thứ gì Ngài muốn, nhưng Siddhārtha trả lời:

> Con tìm kiếm bốn điều.
>
> Nếu vua cha có thể đưa chúng cho con, con sẽ ở lại,

---

[20] Như trên, tr. 269.

[21] Thuật ngữ này có nghĩa đen là "khất sĩ" và được Phật giáo sử dụng làm thuật ngữ dành cho nhà Sư xuất gia đầy đủ.

[22] *Lalita Vistara,* tr. 270.

> Và ngài sẽ luôn nhìn thấy con trong ngôi nhà này; con sẽ không bao giờ rời đi.
>
> Thưa ngài, con ước gì tuổi già sẽ không bao giờ nắm giữ con;
>
> Và rằng con sẽ luôn có được ánh sáng của tuổi trẻ;
>
> Rằng con sẽ luôn có sức khỏe hoàn hảo
>
> Và căn bệnh đó sẽ không bao giờ hành hạ con;
>
> Rằng cuộc sống của con sẽ không bao giờ kết thúc và sẽ không có cái chết.[23]

Tất nhiên, vua Śuddhodana bất lực trong việc trao cho Siddhārtha những thứ này và vua Śuddhodana vô cùng tiếc nuối khi nhận ra rằng con trai sắp rời bỏ ông. Tuy nhiên, ông vẫn quyết định làm bất cứ điều gì có thể để ngăn chặn sự ra đi của Siddhārtha. Nhà vua bố trí lính canh ở tất cả các cổng với những chỉ thị nghiêm ngặt để ngăn chặn hoàng tử rời khỏi cung điện, nhà vua nói với những người phụ nữ trong đoàn tùy tùng hãy nỗ lực hơn nữa để làm vui lòng Siddhārtha.

Một bữa tiệc hoành tráng đã được lên kế hoạch với hy vọng nó sẽ cho hoàng tử thấy sự điên rồ khi rời bỏ cuộc sống sung túc và giàu có của mình. Những phụ nữ xinh đẹp ăn mặc khêu gợi tràn ngập dinh thự hoàng gia, âm nhạc vang lên suốt đêm, đồ trang trí xa hoa và hoa trải đầy khuôn viên; nhưng khi bữa tiệc kết thúc, Siddhārtha vẫn tỉnh táo, nhìn những người đang vui chơi nằm dài trên sàn nhà. Những bông hoa đã bắt đầu héo, đồ trang trí xiêu vẹo, những người phụ nữ trước đây trông rất xinh đẹp giờ đã biến hóa trong mắt Ngài.

> Hoàng tử thấy một số người có quần áo rách rưới và đầu tóc rối bù; đồ trang trí và vương miện của họ nằm trên sàn nhà... Một số bị lác mắt khi ngủ, số khác thì chảy nước dãi. Một số phụ nữ ngáy, cười, lẩm bẩm, ho hoặc nghiến răng. Một số thì dạng chân và cúi đầu, trong khi những người khác cố gắng che đi những đường nét không đồng đều của mình... Bị ấn tượng bởi sự xấu xí hoàn toàn của những người phụ nữ bị biến đổi khi họ nằm nhếch nhác trên sàn nhà, Bồ-tát có ấn tượng về một nghĩa địa.[24]

---

[23] Như trên, tr. 290–291.

[24] Như trên, tr. 291–292.

Siddhārtha Rời Cung Điện

Siddhārtha quyết định rời khỏi cung điện ngay trong đêm đó và theo đuổi sự giác ngộ hoàn hảo, điều mà Ngài xem là cách duy nhất để thoát khỏi vòng luân hồi. Bây giờ, Ngài nhận ra rằng đặc trưng của cuộc sống trần tục là những thú vui nhất thời, đau khổ, già nua, bệnh tật, tuổi già và cái chết.

Với cảm giác ghê tởm sâu sắc đối với những chuyện trần tục, hoàng tử gọi Chana và bảo cậu chuẩn bị xe ngựa, nhưng Chana, không muốn làm trái mệnh lệnh của nhà vua, đã cố gắng thuyết phục Siddhārtha từ bỏ quyết tâm rời đi. Tuy nhiên, hoàng tử rất kiên quyết nên cuối cùng người đánh xe đã mủi lòng và đưa Siddhārtha ra khỏi cung điện và sống cuộc đời xuất gia.

Chana tiến về phía khu rừng và khi đến nơi, Siddhārtha ra lệnh cho anh dừng lại. Xuống xe, Hoàng tử thông báo cho Chana về quyết tâm theo đuổi sự giác ngộ để mang lại lợi ích cho người khác.

> Để theo đuổi hạnh phúc của tất cả chúng sinh,
>
> Ta, sau khi đã đạt được giác ngộ và trạng thái không có già, bệnh, chết, sẽ mang lại sự giải thoát cho thế giới.
>
> Đó là lời phát nguyện ta đã lập từ lâu,
>
> Và thời điểm hoàn thành đã đến.[25]

Với những lời này, Siddhārtha đã từ bỏ di sản hoàng gia, của cải, bạn bè và gia đình và bắt đầu một cuộc sống mới như du sĩ khổ hạnh lang thang. Ngài ra đi mà không hề hối tiếc, với cảm giác có mục đích và nhiệt huyết mới.

Để tìm kiếm sự hướng dẫn, Ngài đã đi đến gặp một số vị thầy nổi tiếng, hy vọng rằng họ có thể chỉ cho Ngài con đường đạt đến giác ngộ và vượt qua đau khổ. Tại Vaiśālī, Ngài gặp Arāḍa Kālāma, đạo sư nổi tiếng và nhờ ông chia sẻ trí tuệ của mình. Đạo sư đã hướng dẫn Siddhārtha về phương pháp thiền định, hệ thống này đạt đến đỉnh cao trong trải nghiệm về một trạng thái ý thức hỷ lạc không thể diễn tả được. Siddhārtha nhanh chóng nắm vững những lời dạy của thầy và đạt được trạng thái này, trạng thái mà sau này được gọi trong

[25] *Lịch sử Phật giáo,* tập. II, tr. 29.

văn học thiền Phật giáo là "sự nhập định Vô sắc" thứ ba.[26] Arāḍa Kālāma rất ấn tượng khi thấy đệ tử của mình có thể hoàn thành điều này một cách nhanh chóng. Ông đề nghị nhận Siddhārtha làm đệ tử chính của mình, nhưng Siddhārtha từ chối lời đề nghị, bởi vì Siddhārtha nhận ra rằng ý thức phúc lạc của tầng thiền vô sắc thứ ba chỉ là một trải nghiệm nhất thời, sau đó con người phải quay trở lại thực tế của luân hồi.

Rời khỏi Arāḍa Kālāma, Siddhārtha du hành đến gặp đạo sư khổ hạnh Udraka Rāmaputra, người đã khám phá ra trạng thái thiền định vượt qua tầng thiền vô sắc thứ ba. Ngài dạy kỹ thuật để đạt được điều này cho Siddhārtha, người đã sớm thực hành rất xuất sắc. Udraka rất ngạc nhiên khi Siddhārtha có thể nhanh chóng đạt được trạng thái mà ông đã nỗ lực trong nhiều năm mới đạt được và ông đề nghị chia sẻ quyền lãnh đạo đệ tử của mình với thần đồng trẻ tuổi này. Siddhārtha hỏi ông rằng liệu ý thức mà ông đã đạt được (mà văn học thiền Phật giáo gọi là "thiền vô sắc thứ tư") có thể dẫn đến sự diệt trừ cuối cùng của đau khổ và trạng thái hạnh phúc vĩnh viễn hay không. Udraka phải thừa nhận rằng điều đó là không thể và con người chắc chắn phải quay trở lại thế giới sau khi trải nghiệm nó. Siddhārtha nhận ra rằng đây không phải là giải pháp cho những vấn đề của luân hồi, đã quyết định rời bỏ Udraka và tìm kiếm con đường riêng cho mình.

Sau đó, Siddhārtha cùng với năm người tìm kiếm giải thoát khác tin chắc rằng con đường giác ngộ nằm ở sự khổ hạnh khắc nghiệt và khó khăn về thể chất. Siddhārtha và năm người bạn đồng tu đã thực hiện lối tu khổ hạnh cực đoan nhất có thể tưởng tượng được và theo những lời kể truyền thống, Siddhārtha đã thành công trong việc từ bỏ bản thân đến nỗi Ngài có thể sống sót chỉ nhờ một hạt gạo mỗi ngày. Trong sáu năm, Siddhārtha chuyên tâm thực hiện chế độ này, nhưng kết quả là Ngài trở nên ốm yếu và yếu ớt và không thể tỉnh lại được nữa.

Nhận thấy rằng sự khổ hạnh chẳng đem lại kết quả gì, Siddhārtha quyết định bắt đầu ăn uống đều đặn, vì nếu cơ thể thiếu sức lực thì

[26] Theo văn học thiền Phật giáo, có bốn "sự nhập định vô sắc", là những trạng thái thiền định tiếp theo việc đạt được bốn "định". Cả hai loại trạng thái thiền định này sẽ được thảo luận trong chương tiếp theo.

con người sẽ không thể tham gia thiền định một cách hiệu quả. Ngay sau khi Siddhārtha đưa ra quyết định này, một phụ nữ trẻ tên là Rādha nhìn thấy Siddhārtha và mời Ngài một món cơm ngọt mà cô đã làm. Siddhārtha chấp nhận lời đề nghị và khi ăn, Ngài cảm thấy sức sống mới tràn vào cơ thể và tâm trí trở nên tỉnh táo hơn.

Tuy nhiên, khi năm người bạn đồng hành nhìn thấy Ngài đang ăn, họ coi đây là dấu hiệu của sự yếu đuối và kết luận rằng Siddhārtha đã rời bỏ con đường khổ hạnh chân chính. Họ quyết định để Ngài lại, điều này không làm Siddhārtha bận tâm, vì Ngài biết rằng đã đến lúc Ngài phải hoàn thành nhiệm vụ giác ngộ và điều này chỉ có thể hoàn thành trong cô độc.

Ngài đi đến một nơi gọi là "Vòng Giác Ngộ" (gần Bồ-đề Đạo tràng ngày nay ở bang Bihar, Ấn Độ), nơi vô số các đức Phật đã giác ngộ trong quá khứ. Khi đến nơi này, Siddhārtha đã lập lời phát nguyện long trọng rằng cuối cùng sẽ đạt được sự thức tỉnh hoặc sẽ chết trong nỗ lực này.

Siddhārtha chuẩn bị một chỗ để ngồi dưới gốc cây mà sau này được gọi là "Cây Tỉnh Thức" và ngồi trong tư thế thiền định. Những tia sáng tuôn ra từ Ngài, chiếu sáng mọi thế giới ở mọi hướng. Nhận thấy ánh hào quang tràn ngập này, ma vương trở nên cảnh giác, vì biết rằng điều này báo trước sự giác ngộ của đức Phật.

Ma vương trong thần thoại Phật giáo đóng vai trò tương tự như Satan trong Cơ-đốc giáo: cám dỗ con người thực hiện những hành động xấu xa, dẫn đến sự suy sụp của họ. Tuy nhiên, không giống như Satan, ma vương chủ yếu quyến rũ con người vào vô minh chứ không phải tội lỗi. Tội lỗi, trong Phật giáo, là vấn đề cấp hai, là kết quả của vô minh.

Chúng ta chỉ làm những việc ác vì chúng ta không nhận ra rằng chúng chắc chắn sẽ dội lại vào chúng ta và gây ra đau khổ. Quan trọng hơn, chúng ta nghĩ rằng những hành động ích kỷ sẽ mang lại hạnh phúc cá nhân, nhưng sự thỏa mãn thực sự duy nhất lại đến từ việc đạt được giác ngộ.

Mục đích chính của ma vương là làm cho mọi người mù quáng trước những sự thật này. Sự thức tỉnh của đức Phật là bi kịch lớn nhất đối với ma vương, vì các đức Phật không chỉ thoát khỏi nanh

vuốt của ma vương, mà thông qua hoạt động từ bi của mình, các đức Phật dạy người khác con đường dẫn đến Niết-bàn, do đó cướp đi vô số nạn nhân của ma vương.

Bị choáng ngợp bởi nỗi kinh hoàng và lòng căm thù với đức Phật mới chớm nở, ma vương lao đến Vòng Giác Ngộ để ngăn chặn sự thăng thiên đến Phật quả của Siddhārtha. Cùng với đám quỷ la hét, ma vương ném tên lửa, đá và những đồ vật khác vào Siddhārtha, lúc này đang ngồi bình thản, đắm mình trong thiền định. Nhờ năng lực *thiền* của Siddhārtha, mọi thứ ma vương ném vào Ngài đều biến thành hoa, rơi xuống đất một cách vô hại.

Tức giận vì thất bại trong việc thu hút sự chú ý của Siddhārtha, ma vương sau đó đã ra lệnh cho các con gái của mình quyến rũ Siddhārtha. Những người phụ nữ này chắc chắn hấp dẫn hơn bất kỳ người phụ nữ nào của con người và họ phô trương vẻ đẹp tuyệt vời của mình một cách trơ trẽn trước mặt Siddhārtha, nhưng Ngài hoàn toàn không hề lay động.

Với sức mạnh *thiền* của mình, Siddhārtha đã biến họ thành những mụ phù thủy gớm ghiếc, khô héo và xấu xí, họ quá sợ hãi và xấu hổ đến mức cầu xin Ngài trả họ lại hình dạng trước đây. Siddhārtha làm như vậy và sau đó ra lệnh cho họ rời khỏi ngài và họ tuân theo.

Tuy nhiên, ma vương không sẵn sàng thừa nhận thất bại nên đã tập hợp đội quân quỷ khổng lồ của mình để tấn công tổng lực vào Siddhārtha, người vẫn chưa rời khỏi nơi thiền định. Trong cuộc tấn công, Siddhārtha vẫn bất động, nhưng cho ma vương thấy hình ảnh về kết quả không thể tránh khỏi của cuộc tấn công: lực lượng của ma vương bị phân tán và hỗn loạn và bản thân ma vương cũng phải khiêm tốn trước Siddhārtha.

Sau đó, ma vương được nhìn thấy hình ảnh về tuổi già và cái chết của chính mình, điều này khiến ma vương kinh hoàng đến mức bỏ chạy cùng với tất cả đoàn quân của mình.

Sau khi đánh bại ma vương, Siddhārtha trở lại thiền định nhất tâm. Ngài "khởi tinh tấn, không nao núng, tự chủ, không xao lãng, an tĩnh thân thể, không hưng phấn, tập trung tư tưởng, tập trung vào một điểm."[27] Tâm trí thoát khỏi mọi chấp trước trần tục, Siddhārtha

[27] *Lịch sử Phật giáo,* tr. 35.

đạt được trạng thái thiền định được gọi trong văn học thiền Phật giáo là thiền định thứ nhất và thứ hai.

Sau đó, Siddhārtha vượt qua chúng, nhập vào các tầng thiền định thứ ba và thứ tư, mỗi tầng thiền trên đều vượt trội hơn những mức độ bên dưới. Tuy nhiên, đây chỉ là những thành tựu thiền định thế tục và chúng chỉ dẫn đến tái sinh trong trạng thái hạnh phúc chứ không dẫn đến giác ngộ.

Những người đạt đến trạng thái này một ngày nào đó phải làm cạn kiệt nghiệp chướng đã tạo ra sự tái sinh hạnh phúc và lại quay trở lại các cõi thấp hơn của luân hồi và do đó, những người theo đạo Phật theo truyền thống đã xem chúng như cái bẫy, vì chúng chỉ dẫn đến giai đoạn hạnh phúc nhất thời.

Siddhārtha tiếp tục thiền định. Trong canh một, Ngài nhận ra rằng mọi sự vật trong luân hồi đều ràng buộc với nhau bằng những mối quan hệ nhân quả giao nhau. Ngài nhận thức được tất cả chúng sinh được sinh ra, già đi và chết dưới ảnh hưởng của nghiệp quá khứ của họ và Ngài hoàn toàn hiểu rõ sự vận hành của nghiệp.

Vào thời điểm đó, Ngài đã phát triển ba năng lực đặc biệt của đức Phật: khả năng tạo ra những biểu hiện kỳ diệu, khả năng thấu thị và nhận thức siêu phàm có thể biết được suy nghĩ của người khác.

Trong canh hai của đêm, Ngài đạt được ba "trí" (*rig pa, vidyṭ*): Ngài có thể biết tất cả những kiếp trước của bản thân, Ngài hiểu cách chúng sinh luân hồi theo nghiệp của họ và Ngài hiểu được "bốn chân lý cao quý" đã trở thành nền tảng của tư tưởng và thực hành Phật giáo.

Trong canh thứ ba, Ngài hiểu nguyên nhân của khổ và nhận ra cách loại bỏ khổ. Theo Luật tạng (văn bản phác thảo các quy tắc dành cho Tăng sĩ Phật giáo), trong đêm Ngài thức tỉnh, thị giả tương lai của Ngài là Ānanda và con trai Rāhula của Ngài đã ra đời.[28]

Vào lúc bình minh, Ngài hoàn thiện nhận thức của mình và trở thành đức Phật, một bậc đã loại bỏ ngay cả những dấu vết vô minh

[28] Vì các nguồn truyền thống đều đồng ý rằng Siddhārtha đã thực hành thiền định được sáu năm, nên niên đại này cho rằng vợ Ngài đã bế Rāhula trong thời gian đó. Tuy nhiên, truyền thống Nguyên thủy cho rằng Rāhula được sinh ra trước khi Siddhārtha rời nhà ở Kapilavastu.

vi tế nhất, bậc đã trở thành toàn giác và một cách tự nhiên, hoàn toàn bi mẫn.

Trong vài tuần, Ngài vẫn ở trong trạng thái nhận thức thiền định siêu việt. Trong thời gian này, ma vương lại đến thăm đức Phật, khen ngợi sự thành tựu của Ngài. Ma vương sau đó nói với đức Phật rằng những gì Ngài đã chứng ngộ vượt quá tầm hiểu biết của con người hay chư thiên và rằng không ai có thể hiểu được nếu Ngài giảng dạy họ. Suy ngẫm về những lời này, Ngài thấy rằng chúng gần như đúng, bởi vì sự hiểu biết của đức Phật vượt xa mọi trí tuệ phàm tục. Ngài đã nghĩ,

> Ta đã bảo đảm nhận thức về chân lý sâu sắc,
>
> Thoát khỏi phiền não, chiếu sáng, vĩnh cửu và giống như cam lồ.
>
> Nhưng nếu Ta chứng minh điều đó cho người khác, họ sẽ không hiểu.
>
> Vì thế Ta sẽ sống cô độc trong rừng.[29]

Tuy nhiên, sau khi suy nghĩ như vậy, Ngài nhớ lại quyết tâm trước đây của bản thân là làm việc vì lợi ích của người khác và Ngài cảm động trước nỗi đau khổ của họ. Sau đó, Phạm thiên (Brahmā), một trong những vị thần của đền thờ Ấn Độ, xuất hiện trước mặt đức Phật và cầu xin Ngài dạy dỗ những người khác để họ có thể tự giải thoát khỏi đau khổ.

Đức Phật biết rằng hầu hết mọi người sẽ hoàn toàn không có khả năng hiểu được sự sâu sắc trong những chỉ dẫn của Ngài, nhưng sẽ có một số cá nhân đặc biệt có thể nghe Ngài và phát triển chứng ngộ chân chính. Vì lợi ích của họ, đức Phật quyết định cống hiến hết mình cho việc giảng dạy.

Vẫn đắm chìm trong thiền định sâu sắc về bản chất cuối cùng của thực tế, đức Phật cân nhắc xem nên bắt đầu sự nghiệp giảng dạy của mình từ đâu. Đầu tiên đức Phật nghĩ đến việc hướng dẫn các bậc thầy cũ của mình là Arāḍa Kālāma và Udraka Rāmaputra, nhưng tri giác siêu phàm của đức Phật cho thấy rằng họ đã chết rồi. Sau đó, đức Phật quyết định giảng dạy cho năm người bạn đồng

[29] *Lịch sử Phật giáo,* tập. II, tr. 41.

hành cũ của mình, những người đang thực hành khổ hạnh ở Vườn Nai ở Sarnath (gần Vārāṇasī ngày nay).

Xuất thiền, Ngài bắt đầu đi bộ về phía Sarnath, nhưng khi những người bạn cũ của Ngài nhìn thấy Ngài từ xa, họ quyết định không nói chuyện với Ngài, coi Ngài như một kẻ yếu đuối không thể chịu đựng được sự khắc nghiệt của việc thực hành khổ hạnh.

> Nhà khổ hạnh Gautama, người đã buông lỏng (trong sự khổ hạnh của mình), đã ăn uống dồi dào và đã bỏ bê việc loại bỏ (tất cả những gì thuộc về thế gian), hiện đang đến đây. Không ai cần phải đứng dậy dâng y và bát cho Ngài.[30]

Tuy nhiên, bất chấp quyết tâm của họ, khi đức Phật đến gần, những người bạn đồng hành cũ của Ngài đã bị ấn tượng bởi sự thay đổi trong phong thái của Ngài: Siddhārtha tỏa ra trí tuệ và sự thanh thản và họ bị choáng ngợp đến mức cảm thấy buộc phải yêu cầu Ngài dạy cho họ những gì Ngài đã chứng ngộ. Đức Phật đồng ý và sau khi đắm mình vào thiền định, Ngài đã thuyết giảng bài kinh đầu tiên. Bài giảng này gọi là *Kinh Chuyển pháp luân* bởi vì trong bài giảng này, Ngài đã khởi động một chu trình giảng dạy mới sẽ đưa vô số chúng sinh đến giác ngộ.

Sau khi nghe lời dạy này, Kauṇḍinya (một trong năm bạn tu khổ hạnh) đã nắm bắt được ý nghĩa lời Phật dạy, vượt qua được tham, ái, si và trở thành vị thánh A-la-hán đầu tiên (A-la-hán là người đạt được Niết-bàn cuối cùng ở cuộc đời hiện tại do đã loại bỏ được phiền não và sự dính mắc vào những sự vật ở thế gian). Năm bạn tu khổ hạnh xin đức Phật nhận làm đệ tử của Ngài và đó là sự bắt đầu của Tăng đoàn Phật giáo đầu tiên.

Sau khi trải qua mùa mưa ở Sarnath cùng với những đệ tử đầu tiên, đức Phật bắt đầu du hành, giảng dạy cho bất cứ ai có nhu cầu. Theo truyền thống Phật giáo, đức Phật không bao giờ cố gắng hình thành hệ thống triết học, mà thay vào đó điều chỉnh những hướng dẫn của mình cho phù hợp với nhu cầu và khuynh hướng tâm linh của mọi người và mọi đối tượng mà đức Phật gặp.

Những người theo đạo Phật so sánh đức Phật với thầy thuốc

[30] Như trên, tập. II, tr. 44.

lành nghề, người kê toa phương pháp điều trị thích hợp cho mọi bệnh tật. A. K. Warder đã lưu ý:

> Đặc điểm nhất của đức Phật là Ngài luôn điều chỉnh lời nói của mình cho phù hợp với người mà Ngài đang trò chuyện. Sự lịch sự của đức Phật trong tranh luận là kết quả của điều này: chắc chắn không phải là cách đức Phật tố cáo trực tiếp ý kiến và hành vi của người khác và thách thức đức Phật biện minh cho chúng. Phương pháp của đức Phật đúng hơn là dường như chấp nhận quan điểm của người khác, sau đó đặt câu hỏi và trả lời để cải thiện quan điểm đó cho đến khi đạt được quan điểm tương thích với quan điểm của đức Phật. Vì vậy, Ngài dẫn dắt đối tác của mình thảo luận về sự thật mà đức Phật đã khám phá ra, nhưng để đối tác dường như tiếp tục cuộc tìm kiếm của chính mình, dưới bất kỳ hình thức nào và đạt đến những sự thật cao hơn mà đức Phật đã biết trước đây, hoặc những ý tưởng đạo đức thuyết phục hơn.[31]

Điều này có ý nghĩa như một liệu pháp tâm linh, nhưng từ quan điểm học thuyết, nó tạo ra những khó khăn cho những người theo đức Phật sau này. Kinh điển Phật giáo chứa đựng một loạt các học thuyết, bài kinh và cách tiếp cận gây hoang mang, mỗi loại đều nhằm mục đích dành cho người hoặc một nhóm cụ thể.

Khi đức Phật còn tại thế, các đệ tử của đức Phật có thể yêu cầu Đạo sư hòa giải những mâu thuẫn hoặc lấp đầy những khoảng trống, nhưng sau khi đức Phật nhập diệt, họ phải tự mình sắp xếp lại những lời dạy của Ngài và cố gắng hình thành một cách trình bày nhất quán về tư tưởng "thực sự" của Ngài. Nhiệm vụ này còn phức tạp hơn bởi thực tế là trong một số bài kinh, đức Phật nói với người nghe rằng giáo lý họ đang nghe tượng trưng cho suy nghĩ cuối cùng của Ngài, nhưng những gì Ngài nói với họ không đồng tình với những gì Ngài nói với những người nghe khác lại là suy nghĩ cuối cùng của Ngài.

Điều khó hiểu hơn nữa là khi được hỏi vào lúc gần cuối đời làm thế nào để phân biệt giữa "lời Phật" và những lời dạy giả dối mà người khác có thể gán cho đức Phật sau khi qua đời, đức Phật trả

---

[31] A. K. Warder, *Phật giáo Ấn Độ* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1970), tr. 64–65.

lời: "Lời nói thiện là lời Phật dạy". Nói cách khác, nếu giáo lý cụ thể dẫn đến hành động đạo đức và giảm bớt đau khổ và nếu nó phù hợp với thực tế thì giáo lý đó có thể được chấp nhận và thực hành một cách an toàn, bất kể ai là người ban đầu đề xuất nó.

Sự Nghiệp Giảng Dạy Của Đức Phật

Khi đức Phật du hành khắp Ấn Độ, danh tiếng và tín đồ của Ngài ngày càng tăng. Mọi người từ khắp nơi đến để lắng nghe vị thánh nhân giảng dạy về con đường thoát khỏi đau khổ, con đường dẫn đến sự an lạc cuối cùng của Niết-bàn. Các tài liệu truyền thống chỉ ra rằng hàng nghìn người đã trở thành Tăng sĩ và nhiều người khác đã trở thành cư sĩ. Sau nhiều năm thuyết pháp, đức Phật quyết định viếng thăm Kapilavastu để mang pháp đến cho người dân trong vương quốc mà đức Phật đã từ giã.

Khi nghe tin con trai sắp về đến, vua Śuddhodana đã cử sứ giả đến trước để thỉnh cầu đức Phật xem xét lại sự lựa chọn nghề nghiệp của mình và trở về với di sản hoàng gia. Tuy nhiên, mọi sứ giả đến gặp đức Phật đều mất hết hứng thú với chuyện thế tục và trở thành Tăng sĩ. Cuối cùng, vua Śuddhodana đích thân đến gặp Ngài khi Ngài đi bộ về phía Kapilavastu cùng với một đám đông đệ tử.

Khi nhìn thấy con trai, ông vô cùng choáng ngợp trước vẻ huy hoàng của phong thái giác ngộ của đức Phật đến mức từ bỏ mọi ý định yêu cầu đức Phật trở lại ngai vàng, cúi lạy dưới chân Ngài và xin đức Phật thuyết pháp. Đức Phật đồng ý và Ngài dặn dò cha về ảnh hưởng của những hành động trước đó. Bài kinh này đã được lưu giữ trong kinh điển Phật giáo với tên gọi *Kinh Cha con gặp gỡ*. Sau đó vua Śuddhodana tự mình xuất gia và từ bỏ ngai vàng.

Sau khi đức Phật trở về Kapilavastu, mẹ kế của đức Phật là hoàng hậu Prajapati đã quyết định xuất gia và theo con riêng của mình, nhưng lúc đó chưa có Ni đoàn. Hoàng hậu đi đến gặp đức Phật và đến nơi trong tình trạng kiệt sức và đầy bụi bặm. Đến gần đức Phật với lòng tôn kính, hoàng hậu xin Ngài thành lập Ni đoàn cho bà và những phụ nữ khác muốn tìm kiếm sự giác ngộ, nhưng Ngài từ chối yêu cầu của bà, thay vào đó khuyên bà nên theo đuổi cuộc sống đạo đức như nữ cư sĩ. Tuy nhiên, hoàng hậu Prajapati vẫn kiên trì nhưng lại bị từ chối.

Không muốn bỏ cuộc, hoàng hậu nhờ Ānanda cầu thay cho mình, và Ānanda đã làm theo, nhưng đức Phật cũng từ chối lời cầu xin. Ānanda hỏi có phải Đạo sư từ chối xuất gia cho phụ nữ vì họ không có khả năng đạt đến giác ngộ hay không, nhưng đức Phật cho biết rằng họ có thể làm như vậy. Tuy nhiên, Ngài nói thêm rằng nếu Ngài xuất gia cho tu nữ, điều này sẽ rút ngắn thời gian tồn tại của chánh pháp trên thế giới. Phản ứng của đức Phật chỉ ra rằng sự từ chối của Ngài không dựa trên sự bôi nhọ đạo đức của phụ nữ, trí thông minh hoặc năng lực tinh thần của họ, mà là dựa trên sự hiểu biết về các mối quan hệ giữa các cá nhân.

Các Tăng sĩ theo đức Phật vào thời điểm đó không có cơ sở tu viện và là một nhóm các nam Tăng sĩ khổ hạnh độc thân lang thang đã từ bỏ thế giới và những ràng buộc của nó. Đức Phật nhận ra rằng một trong những chấp trước mạnh mẽ nhất là ham muốn giao hợp và nếu Ngài cho đàn ông và phụ nữ ở gần nhau thì điều này chắc chắn sẽ dẫn đến xung đột và sẽ cám dỗ những người có quyết tâm yếu đuối.

Tuy nhiên, cuối cùng, đức Phật đã mủi lòng và đồng ý, bởi nếu Ngài xuất gia cho phụ nữ làm Tăng sĩ thì một số người sẽ đạt được Niết-bàn với tư cách là thánh A-la-hán (nữ A-la-hán). Vì lợi ích của họ - và cho những phụ nữ thuộc thế hệ tương lai, những người mong muốn được giải thoát - Ngài đã thành lập Ni đoàn.

Niết-Bàn Cuối Cùng

Đức Phật tiếp tục du hành và giảng dạy cho bất cứ ai quan tâm lắng nghe. Nhiều người nghe Ngài giảng dạy đã mất hết hứng thú với chuyện thế tục và quyết định gia nhập Tăng đoàn, còn những người khác thì trở thành cư sĩ. Các nguồn tin truyền thống cho biết đức Phật tiếp tục giảng dạy cho đến năm 80 tuổi, lúc đó Ngài quyết định rằng mục tiêu của bản thân đã đạt được và đã đến lúc phải vượt qua sự tồn tại trần thế.

Điều này được gọi là "sự nhập Niết-bàn cuối cùng" (*parinirvāṇa*) của đức Phật và những sự kiện dẫn đến nó được mô tả chi tiết trong một văn bản có tựa đề *Kinh Niết-bàn vĩ đại cuối cùng*.[32] Bản văn kể

[32] Điều này được tìm thấy trong *Trường bộ kinh* (*Dīgha Nikāya*), tr. T. W. và C. A. F. Rhys Davids (London: Luzac & Co., 1959), tr. 78ff.

lại những chuyến du hành và giáo lý của đức Phật trong phần cuối đời của Ngài.

Sự ra đi của đức Phật được báo trước bởi một căn bệnh hiểm nghèo. Đức Phật đã vượt qua điều đó với sự bình thản tuyệt vời và không thay đổi sắc diện, nhưng những người đi theo đức Phật lo sợ cho tính mạng của Ngài. Ānanda, thị giả riêng của Ngài, đã yêu cầu Ngài để lại một số chỉ dẫn cuối cùng cho Tăng đoàn, để đáp lại, đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã sử dụng thần thông của mình và bệnh tật đã thuyên giảm. Sau đó Ngài trả lời Ānanda,

> Tăng đoàn còn mong đợi điều gì ở Ta, Ānanda? Ta đã dạy giáo lý không thiếu sót, không loại trừ điều gì. Về vấn đề này, Ānanda, Như Lai [đức Phật] không phải là một "Thầy nắm tay" đối với giáo lý [tức là Ngài không giữ lại điều gì cả]. Nếu có ai nghĩ rằng mình nên trông chừng Tăng đoàn hoặc cộng đồng Tỳ-kheo nên đề cập đến mình thì hãy để người đó ban hành điều gì đó về Tăng đoàn xuất gia. Đức Như Lai không nghĩ rằng Ngài nên trông chừng Tăng đoàn hay Tăng chúng nên noi gương Ngài... Ānanda, nay Ta đã già, thời của Ta đã qua, Ta đã đến tuổi tám mươi. Giống như chiếc xe cũ được làm bằng cách buộc lại với nhau bằng những sợi dây, thân của Như Lai đi được bằng cách buộc lại với nhau bằng những sợi dây. Ānanda, trong một trường hợp khi Như Lai rút sự chú ý của bản thân khỏi mọi dấu hiệu, bằng cách chấm dứt một số cảm xúc, nhập vào định tâm vô tướng và an trú trong đó, lúc đó thân của Như Lai được thoải mái. Vì thế, Ānanda... các ông nên sống với chính mình như những hòn đảo, với chính mình là nơi nương tựa, không nương tựa ai khác; với giáo lý là hòn đảo, với giáo lý là nơi nương tựa, không có ai khác làm nơi nương tựa.[33]

Sáng hôm sau, Ngài đắp y và đi đến thị trấn Vaiśālī để khất thực, sau đó Ngài quay lại và nói với Ānanda một lần nữa về "bốn nền tảng của hóa thân huyền diệu", là những năng lực đặc biệt mà những thiền sinh cao cấp đạt được. Phật ám chỉ Ānanda rằng nhờ những điều này, Ngài có thể kéo dài tuổi thọ của bản thân, thậm chí

[33] *Dīgha Nikāya,* biên tập. T. W. Rhys Davids (London: Luzac & Co., 1967), tr. 100.

trong một kiếp, nhưng Ānanda không hiểu được hàm ý trong lời nói của Ngài.

Văn bản chỉ ra rằng nếu Ānanda nắm bắt cơ hội này và yêu cầu đức Phật ở lại thì Ngài sẽ làm như vậy. Sau này, khi nhận ra sai lầm của bản thân, Ānanda cầu xin đức Phật ở lại lâu hơn, nhưng đức Phật đã tuyên bố sẽ nhập Niết-bàn trong ba tháng nữa và vì đã được tiên đoán nên ngày đó đã được ấn định. Sự kiện này được đánh dấu bằng một trận động đất và đức Phật đã giải thích với Ānanda rằng bất cứ khi nào đức Phật quyết định từ bỏ mạng sống thì trái đất sẽ phản ứng theo cách này.[34]

Sau đó, đức Phật rời Vaiśālī, tiếp tục du hành và ban giáo huấn. Không lâu trước khi qua đời, Ngài đã tập hợp các đệ tử và hướng dẫn liên quan đến thẩm quyền của kinh điển. Ngài nhắc nhở họ rằng tất cả họ đều đã nghe Ngài giảng kinh (*mdo, sutra*) và giới luật xuất gia (*'dul ba, vinaya*); Ngài nói thêm rằng sau khi Ngài Niết-bàn, đây sẽ là những người hướng dẫn họ. Đức Phật nói, những giáo lý mới nên được so sánh với kinh và luật; nếu phù hợp với những nguồn này, chúng có thể được chấp nhận, nhưng nếu không, chúng không phải là lời dạy của đức Phật và nên bị bác bỏ.

Không lâu trước khi nhập Niết-bàn, đức Phật dùng bữa tại nhà của một cư sĩ tên là Cunda, sau đó Ngài khởi hành đi Kusinārā. Khi đến một địa điểm được gọi là rừng Sala, Ngài đã ban những chỉ dẫn cuối cùng cho các đệ tử và sau đó tuyên bố rằng thời điểm nhập Niết-bàn cuối cùng của Ngài đã gần kề.

Đức Phật đã hướng dẫn các đệ tử hỏa táng thi hài của Ngài và xây dựng bảo tháp tưởng niệm Xá-lợi. Mặc dù những người theo Ngài đều vô cùng đau buồn và cố gắng thuyết phục Ngài ở lại lâu hơn, đức Phật chỉ ra cho họ thấy rằng Ngài đã dạy họ mọi điều Ngài có thể, không giữ lại điều gì. Họ có tất cả những gì cần thiết để đạt được giải thoát và Ngài khuyên họ nên nương tựa vào nỗ lực của chính mình. Trong phân tích cuối cùng, Ngài nói với các đệ tử rằng mỗi người tự quyết định số phận của bản thân và sự giải thoát đạt

[34] Động đất cũng xảy ra khi đức Phật tương lai nhập vào thai mẹ, khi Ngài được sinh ra, khi Ngài đạt được sự giác ngộ, khi Ngài lần đầu tiên chuyển bánh xe giáo lý và khi Ngài nhập vào Niết-bàn.

được nhờ nỗ lực cá nhân chứ không phải nhờ sự can thiệp của người khác. Sau đó đức Phật quay sang Ānanda và nói,

> Này Ānanda, có thể con sẽ nghĩ rằng giáo lý đã mất đi vị thầy của nó, vị thầy của chúng ta không tồn tại. Con không nên nhận thức mọi thứ theo cách này. Giáo lý và kỷ luật mà Ta đã giảng dạy và mô tả sẽ là người thầy kế tiếp Ta.[35]

Sau đó, đức Phật nói với Ānanda rằng sau khi Ngài qua đời, các nhà Sư được phép bãi bỏ những quy định nhỏ của giới luật xuất gia, nhưng Ānanda đã bỏ qua việc hỏi đức Phật những điều này là gì. Ngài lại khuyến khích các đệ tử hãy nương tựa vào những chỉ dẫn mà Ngài đã ban cho họ và Ānanda thông báo với Ngài rằng không một Tăng sĩ nào có mặt có bất kỳ nghi ngờ nào về giáo lý, con đường hay giới luật xuất gia. Sau đó đức Phật thuyết bài pháp cuối cùng này cho các đệ tử:

> Này các Tỷ-kheo, tất cả các pháp hữu vi đều bị phân rã và tan rã. Hãy siêng năng thực hiện sự cứu hộ bản thân![36]

Sau khi nói những lời này, đức Phật nhập vào trạng thái thiền định ngày càng cao hơn, cho đến khi Ngài hoàn toàn vượt qua mọi pháp thế gian và đạt được Niết-bàn.

LỜI KẾT

Hội Đồng Đầu Tiên

Sau khi Đạo sư viên tịch, Tăng đoàn do đức Phật sáng lập tiếp tục lớn mạnh và phát triển, nhưng một kết quả sau khi đức Phật nhập diệt là sự xuất hiện của các trường phái với những cách giải thích khác nhau về giáo lý của Ngài.

Ngoài ra, có những nhóm với những phiên bản khác nhau về lời dạy của đức Phật và vì vậy ngay sau khi đức Phật nhập Niết-bàn, một số trưởng lão của Tăng đoàn đã quyết định tổ chức một hội đồng để niệm lời Phật và thống nhất về một kinh điển dứt khoát. Điều này được nhiều thành viên Tăng đoàn nhìn nhận một cách khẩn cấp, bởi vì một số đệ tử thâm niên của đức Phật đã qua đời,

---

[35] *Dīgha Nikāya,* biên tập. T. W. Rhys Davids (London: Luzac & Co., 1967), tr. 154.

[36] *Kinh Đại Niết-bàn* (*Mahāparinibbāna-sutta*) (*Dialogues of the Buddha,* tr. T. W. và C. A. F. Rhys Davids; London: Luzac & Co., 1959), p. 173.

điều đó có nghĩa là kiến thức trực tiếp của họ về Đạo sư và những ký ức về giáo lý của Ngài đã ra đi cùng với họ.

Để ngăn ngừa sự mất mát giáo pháp hơn nữa, những người vĩ đại nhất trong số những người đã có mặt khi đức Phật giảng pháp và những thánh A-la-hán đã được mời đến. Quyết định loại trừ những người không phải là thánh A-la-hán là một quyết định thực tế, dựa trên ý tưởng rằng vì các thánh A-la-hán đã loại bỏ phiền não nên tư tưởng và ký ức của họ không bị phiền não làm xáo trộn. Đây được hiểu là cách hiệu quả để khắc phục các vấn đề về ký ức sai lầm và chủ nghĩa bè phái thiên vị.

Quy tắc này loại trừ Ānanda, người chưa trở thành thánh A-la-hán, nhưng vị trí thị giả riêng của đức Phật đã cho phép Ānanda có mặt để thuyết giảng nhiều hơn bất kỳ ai khác. May mắn thay, Ānanda đã đạt được quả thánh A-la-hán ngay trước khi hội nghị kết tập kinh điển được triệu tập và do đó Ānanda có thể kể lại những lời dạy mà ngài đã nghe.

Theo truyền thống, có năm trăm thánh A-la-hán tại hội đồng này. Họ tập hợp tại Rājagṛiha, dưới sự lãnh đạo của Tôn giả Mahākāśyapa và bắt đầu bằng việc Ānanda tụng kinh. Hội đồng sau đó đồng ý rằng ngài đã nhớ chính xác chúng. Những bài kinh về giới luật xuất gia được Tôn giả Upāli đọc, người chuyên về chủ đề đó.

Một khi bài kinh đã được báo cáo và chứng thực, nó được chấp nhận là có căn cứ. Hội đồng này bắt đầu quá trình phát triển kinh điển Phật giáo.[37] Các bộ sưu tập kinh và luật được gọi là "tạng" (*sde snod, piṭaka*). Sau đó, "tạng" thứ ba, bao gồm các luận thuyết về kinh điển (*chos mngon pa, abhidharma*) đã được thêm vào và kinh điển tiêu chuẩn của Ấn Độ thường được gọi là "Tam tạng" (*sde snod gsum, tripiṭaka*).[38]

Tạng thứ nhất - các kinh - chứa những văn bản được cho là do đức Phật Thích-ca Mâu-ni (hoặc đôi khi do các đệ tử thân cận của Ngài nói). Các văn bản luật tạng chủ yếu được đức Phật nói ra để trả

[37] Về khảo sát các nguồn kinh điển Phật giáo, xem Nakamura, *Indian Buddha,* trang 22–56.

[38] Việc biên soạn các bộ luận *A-tỳ-đạt-ma* có lẽ đã bắt đầu vài thế kỷ sau cuộc kết tập đầu tiên, nhưng, theo truyền thống, các tác phẩm *A-tỳ-đạt-ma chính* được đức Phật dạy cho mẹ của Ngài khi Ngài đến thăm bà ở cung trời Ba mươi ba (*Trāyastriṃśa*) và sau đó được Mahākāśyapa đọc lại tại hội nghị biên tập kinh điển lần thứ nhất.

lời các câu hỏi về vấn đề giới luật xuất gia. Ngài không bao giờ đặt ra quy định mang tính hệ thống cho Tăng, Ni, thay vào đó Ngài thích quyết định các vấn đề kỷ luật theo từng trường hợp cụ thể.

Những văn bản này thường tập trung vào một câu hỏi được đưa ra cho Ngài liên quan đến hành vi của người nào đó trong Tăng đoàn, để đáp lại câu hỏi này đức Phật Thích-ca Mâu-ni tuyên bố một sắc lệnh chung cho Tăng đoàn. Các văn bản *A-tỳ-đạt-ma* ngoại suy từ các kinh điển và hệ thống hóa giáo lý và từ vựng trong đó.

Trong một nền văn hóa truyền miệng như Ấn Độ cổ đại, con người phát triển khả năng ghi nhớ một lượng tài liệu khổng lồ và mặc dù các thánh A-la-hán chỉ nghe đức Phật Thích-ca Mâu-ni giảng bài kinh cụ thể một lần, nhưng họ vẫn có thể nhớ được.

Như A. K. Warder tuyên bố, việc viết nói chung chỉ giới hạn trong những vấn đề trần tục, chẳng hạn như chính trị và thương mại, nhưng những lời dạy tôn giáo thì được ghi nhớ, vì điều này được cho là cần thiết để hiểu biết.[39]

Tầm Quan Trọng Của Câu Chuyện Về "Hội Đồng Đầu Tiên"

Mặc dù các nguồn truyền thống chấp nhận câu chuyện về hội đồng đầu tiên mà không nghi ngờ gì, một số học giả hiện đại đã ghi nhận sự khác biệt trong các chi tiết và một số thậm chí còn nghi ngờ rằng nó đã xảy ra. Ví dụ, Erich Frauwallner cho rằng câu chuyện này là hư cấu được tạo ra nhằm trao sức mạnh thẩm quyền của đức Phật cho ấn bản cụ thể của kinh điển.

Erich Frauwallner so sánh việc tạo ra truyền thuyết về một hội đồng được triệu tập để quyết định thẩm quyền kinh điển với việc quy kết các văn bản Hindu cho các nhà chức trách nổi tiếng trong quá khứ: "Khi Upaniṣad đặt một văn bản vào miệng của một bậc thầy nổi tiếng, điều này có mục đích đặt nó dưới quyền của mình." Frauwallner cho rằng câu chuyện về hội đồng đầu tiên được tạo ra bởi một số Phật tử "nhằm đặt truyền thống thiêng liêng của riêng họ dưới một thẩm quyền chung, mà có thể dựa vào đó thông qua danh sách các giáo viên theo mô hình Vệ-đà".[40]

---

[39] A. K. Warder, *Phật giáo Ấn Độ*, tr. 205.

[40] Erich Frauwallner, *Luật tạng sớm nhất và khởi nguyên của văn học Phật giáo* (Rome: Serie Orientale Roma, tập VIII, 1956), tr. 63ff. Xem thêm phần giới thiệu về *Vinaya Pitaka* của

Truyền thuyết về hội nghị kết tập kinh điển đầu tiên cũng được những người theo chủ nghĩa truyền thống Phật giáo sử dụng để ngăn chặn việc sáng tạo và truyền bá các văn bản mới. Nếu đức Phật đã viên tịch và các đệ tử trực tiếp của Ngài đã tường thuật lại những lời dạy của Ngài một cách dứt khoát thì sẽ không có khả năng có các bài kinh mới.

Việc khẳng định rằng tất cả những người tham gia hội đồng đều là thánh A-la-hán là rất quan trọng, vì nó cho thấy họ đã đạt được mức độ thanh tịnh cao và không có thành kiến. Ký ức của họ có lẽ không bị cản trở bởi những phiền não và do đó kinh điển mà họ tạo ra nên được xem là dứt khoát. Điều này được chỉ ra trong lời tuyên bố tóm tắt cuối cùng của Tôn giả Mahākāśyapa, trong đó Tôn giả tuyên bố rằng các kinh được tụng đã cấu thành toàn bộ lời dạy của đức Phật và không có kinh nào khác.

Mặc dù câu chuyện truyền thống bị một số học giả đương thời nghi ngờ, nhưng nó được báo cáo trong *Lịch sử Phật giáo*, trong đó đồng ý rằng hội đồng đã dẫn đến việc biên soạn kinh điển thành năm "bộ sưu tập" (được gọi là *A-hàm* trong các nguồn tiếng Phạn và *Nikāya* trong tiếng Pāli): (1) *Kinh Trường bộ,* trong kinh điển Nguyên thủy bao gồm ba mươi bốn bài kinh dài nhất của đức Phật; (2) *Kinh Trung bộ,* bao gồm khoảng 152 bài kinh có độ dài trung bình; (3) *Kinh Tương ưng*, trong đó các bài kinh được thu thập theo chủ đề của chúng; (4) *Kinh Tăng chi,* trong đó các giáo lý được sắp xếp theo số lượng các mục được thảo luận; và (5) *Kinh Tiểu bộ,* bao gồm các văn bản không có trong các bộ sưu tập khác, một số trong đó được xem là đáng nghi ngờ về tính xác thực.

Cuối cùng, các trường phái Phật giáo khác nhau đã phát triển kinh điển và những ví dụ còn sót lại trong số này cho thấy rằng có những khác biệt đáng kể giữa các trường phái (mặc dù họ cũng chấp nhận nhiều văn bản và học thuyết chung).[41]

Bất kể tình trạng lịch sử của hội nghị kết tập kinh điển đầu tiên như thế nào, câu chuyện vẫn được kể lại rộng rãi trong biên niên sử

Hermann Oldenberg (London: Luzac & Co., 1964), tập I, tr. xi, cũng đặt câu hỏi về tính xác thực của câu chuyện về hội đồng đầu tiên.

[41] Xem Lamotte, *Lịch sử Phật giáo Ấn Độ,* trang 517–49 và Warder, *Phật giáo Ấn Độ,* tr. 11–13.

Phật giáo và những người theo đạo Phật truyền thống thường chấp nhận kết luận rằng kinh điển đã được năm trăm vị thánh A-la-hán đọc tụng và biên soạn.

Tuy nhiên, như chúng ta sẽ thấy trong các phần sau, quá trình phong thánh không kết thúc ở cộng đồng đầu tiên mà còn tiếp tục trong nhiều thế kỷ sau đó. Trong thời gian này, các văn bản mới được thêm vào và các văn bản cũ hơn được sửa đổi và do đó, theo Otto Franke:

> Bây giờ nó có thể được xem là đã được thiết lập một cách an toàn rằng toàn bộ các cuốn sách trong kinh điển nói chung là không xác thực; rằng kinh điển không được sáng tác và biên soạn trong cùng một khoảng thời gian, mà những cuốn sách khác nhau ra đời ở những thời kỳ khác nhau trong một khoảng thời gian đáng kể; rằng nội dung của mỗi cuốn sách không được sưu tầm mà được biên soạn bởi một bàn tay riêng biệt, ít nhiều có tham khảo các tài liệu truyền thống có sẵn; và rằng ngay cả hai tạng đầu tiên [kinh và luật] cũng không thể được trình bày như đã hoàn thành trước Hội đồng "thứ nhất" hoặc "thứ hai", ngay cả khi những sự kiện này diễn ra vào những khoảng thời gian được ấn định cho chúng.[42]

Sau khi đức Phật nhập diệt, truyền thống mà Ngài sáng lập bắt đầu phát triển các trường phái khác nhau, nhiều trường phái biên soạn các phiên bản kinh điển của riêng họ và mỗi trường phái đều có sự hiểu biết riêng về các học thuyết mà Ngài đề xuất và con đường dẫn đến giải thoát mà Ngài đã chỉ ra. Trong những phần sau chúng ta sẽ xem xét một số giáo lý quan trọng nhất của Phật giáo, đặc biệt là những giáo lý có ảnh hưởng đến sự phát triển của Phật giáo Tây Tạng.

[42] Otto Franke, "Hội nghị biên tập kinh điển Phật giáo tại Ràjagaha và Vesàlī," *Tạp chí của Hiệp hội Văn bản* Pāli (1908), tr. 2.

2. MỘT SỐ GIÁO LÝ QUAN TRỌNG CỦA PHẬT GIÁO

TỒN TẠI TUẦN HOÀN

Nghiệp Và Tái Sinh

Phần trước tập trung vào cách hiểu của Phật tử Tây Tạng về cuộc đời của đức Phật. Phần hiện tại sẽ xem xét một số học thuyết chính mà họ gán cho đức Phật. Đánh giá này là quan trọng vì có rất nhiều cuộc thảo luận giữa các học giả liên quan đến những gì đức Phật thực sự đã dạy và những học thuyết nào có thể được gán cho Ngài một cách hợp pháp.

Mặc dù nhiều bài kinh được người Tây Tạng chấp nhận là lời của đức Phật Thích-ca Mâu-ni có tính xác thực lịch sử đáng nghi ngờ, tuy nhiên, có rất ít tranh luận trong truyền thống rằng nguồn gốc của chúng thực ra là của đức Phật. Vì vậy, với mục đích của nghiên cứu hiện tại, trọng tâm sẽ là những gì người Tây Tạng tin rằng đức Phật đã dạy, chứ không phải những gì mà các sử gia hiện đại chấp nhận là những giáo lý đích thực.

Trong số những bài cơ bản và phổ biến nhất trong số này là những bài kinh của đức Phật liên quan đến nghiệp và tái sinh. Những ý tưởng này đã có sẵn trong nền văn hóa nơi Ngài sinh ra và Ngài chấp nhận chúng theo cách giống như những người cùng thời với Ngài.

Theo Phật giáo Tây Tạng, đức Phật dạy rằng cuộc sống hiện tại của con người chỉ là một trong chuỗi vô thủy các kiếp sống và mỗi kiếp sống này được quyết định bởi hành động của người đó trong các kiếp trước. Những hành động này được gọi chung là nghiệp chướng.[1] Ý tưởng này đặc biệt ám chỉ những hành động cố ý của người, có thể tốt, xấu hoặc trung tính. Khái niệm nghiệp chướng của Phật giáo tương tự như định luật chuyển động thứ ba của

[1] Thuật ngữ Tây Tạng là *las,* được phát âm là "nằm".

Newton, cho rằng mọi hành động đều có một phản ứng phù hợp. Tương tự như vậy, trong Phật giáo, hành động sẽ đưa đến những kết quả tương ứng: kinh nghiệm tốt, xấu và trung tính là kết quả trực tiếp của nghiệp tốt, xấu và trung tính. Điều này được trình bày như quy luật phổ quát không liên quan gì đến những ý tưởng trừu tượng về công lý, khen thưởng hay trừng phạt.

Mọi hành động đều tạo ra một phản ứng phù hợp và điều này xảy ra một cách tự động. Nó không đòi hỏi sự kiểm soát, can thiệp hay điều chỉnh của bất kỳ thế lực bên ngoài nào và chừng nào con người còn ở trong vòng luân hồi thì con người thực hiện các hành động (nghiệp) và những hành động này chắc chắn tạo ra những kết quả phù hợp.

> Do đó, nghiệp luôn luôn được tạo ra. Khi người nói với động cơ tốt, kết quả là ngay lập tức tạo ra một bầu không khí thân thiện; Ngoài ra, hành động đó còn in dấu ấn trong tâm trí, tạo ra niềm vui trong tương lai. Với động cơ xấu, bầu không khí thù địch ngay lập tức được tạo ra và gây ra nỗi đau cho người nói trong tương lai. Lời dạy của đức Phật rằng bạn là chủ nhân của chính mình; mọi thứ đều phụ thuộc vào chính bạn. Điều này có nghĩa là niềm vui và nỗi đau phát sinh từ những hành động đức hạnh và bất thiện không đến từ bên ngoài mà đến từ bên trong bạn.[2]

Chừng nào con người còn không nhận ra bản chất liên hệ nhân quả của nghiệp và tái sinh, con người sẽ tiếp tục luân hồi bất lực trong vòng luân hồi. Tuy nhiên, như chúng ta đã thấy trong cuộc đời của đức Phật, vòng luẩn quẩn và những đau khổ do tái sinh mang lại có thể bị phá vỡ. Vòng luân hồi được điều khiển bởi vô minh và chìa khóa của giải thoát (*thar pa, mokṣa*) nằm ở việc khắc phục vô minh. Đức Phật là hình mẫu của người đã đạt được điều này và vì vậy những Phật tử thuần thành cố gắng noi gương Ngài.

Yêu cầu đầu tiên là phát triển sự bất mãn với luân hồi. Chừng nào con người còn cảm thấy thoải mái trong vòng luân hồi thì không có khả năng giải thoát. Người ta phải phát triển sự ghê tởm sâu sắc,

---

[2] HH đức Dalai Lama, *Lòng tốt, sự trong sáng và sự sáng suốt* (Ithaca: Snow Lion, 1984), tr. 26–27.

nhìn lại những cuộc đời vô thủy của bản thân với sự ghê tởm và thề sẽ phá vỡ khuôn mẫu đó bằng bất kỳ phương tiện cần thiết nào.

> Theo Lama Thubten Yeshe, thái độ này cho thấy một quyết định sâu sắc, chân thành chắc chắn xuất phát từ những thất vọng và chán nản sự lặp đi lặp lại của cuộc sống đời thường. Nói một cách đơn giản, sự từ bỏ là cảm giác hoàn toàn chán ngấy với những vấn đề tái diễn đến mức cuối cùng chúng ta sẵn sàng từ bỏ sự gắn bó của bản thân với cái này cái kia và bắt đầu tìm kiếm một cách khác để làm cho cuộc sống của chúng ta thỏa mãn và có ý nghĩa.[3]

Tiếp theo, con người phải noi gương đức Phật và phát triển những phẩm chất đạo đức tích cực mà Ngài đã tu tập. Điều này dẫn đến sự bình yên và bình thản trong tâm hồn, những điều cần thiết để thiền định thành công. Nếu tinh thần không bình tĩnh, tư tưởng của con người sẽ bị kích động đến mức không thể thiền định được.

Thiền là chìa khóa vượt qua vô minh, vì thông qua rèn luyện tinh thần, con người có thể phát triển tuệ giác sâu sắc về bản chất thực sự của thực tại, điều này đóng vai trò như một tác nhân đối trị với vô minh. Việc đạt được tuệ giác thành công cho phép con người vượt qua ảnh hưởng của nghiệp, chấm dứt sự vô minh vào những hành động ràng buộc bản thân vào vòng luân hồi liên tục và cuối cùng chấm dứt hoàn toàn vòng luân hồi.

Bốn Chân Lý Thánh

Phật giáo cho rằng đây là vấn đề nhận thức và giải pháp nằm ở việc tái cấu trúc nhận thức. Phật giáo dạy rằng mọi sinh vật đều đã luân hồi bất lực từ vô thủy dưới ảnh hưởng của vô minh và vô minh dẫn đến việc thực hiện những hành động tạo ra mối liên hệ với luân hồi. Để phá vỡ khuôn mẫu này, chúng ta phải định hướng lại suy nghĩ của bản thân cho phù hợp với thực tế.

Một trong những trở ngại lớn nhất cho mục tiêu này nằm ở chỗ sự tồn tại trần tục đầy rẫy những cạm bẫy đánh lừa những người thiếu cảnh giác và làm họ mù quáng trước thực tế khắc nghiệt của luân hồi. Cuộc sống đầy đau khổ, già và chết, nhưng hầu hết chúng

[3] Lama Thubten Yeshe, *Giới thiệu về Mật tông* (Boston: Trí tuệ, 1987), tr. 53.

ta đều bỏ qua những điều này và tập trung vào những thú vui nhất thời. Tuy nhiên, những người nhìn thế giới theo thực tế đều hiểu rằng tất cả những ai sinh ra trong đó đều phải chịu đau khổ và chết. Sự thật này đã được đức Phật thừa nhận một cách rõ ràng về mặt hiện sinh vào đêm Ngài giác ngộ và Ngài đã diễn đạt nó trong một loạt các mệnh đề được các Phật tử gọi là "bốn chân lý thánh". Đó là: (1) sự thật về khổ; (2) sự thật về nguồn gốc của đau khổ; (3) chân lý về sự diệt khổ; và (4) chân lý về bát chánh đạo giúp vượt qua đau khổ.

Sự thật về đau khổ cho rằng tất cả luân hồi đều chắc chắn có liên quan đến sự khó chịu. Điều quan trọng cần lưu ý là thuật ngữ được dịch ở đây là "đau khổ" có rất nhiều ý nghĩa. *Dukha,* hay đau khổ, không chỉ ám chỉ nỗi đau thể xác mà còn ám chỉ sự rối loạn cảm xúc, khó chịu, bất mãn và buồn phiền. Sự thật về đau khổ là sự thừa nhận rằng những điều này được tìm thấy trong cuộc sống của chúng sinh bình thường và những người trải nghiệm chúng coi chúng là khó chịu.

Cần lưu ý rằng Phật giáo không phủ nhận sự hiện diện của hạnh phúc trong cuộc sống con người. Điều nó phủ nhận là sự thỏa mãn có thể là vĩnh viễn đối với những người bị vướng vào vòng luân hồi, vốn được đặc trưng bởi sự thay đổi liên tục. Ngay cả khi người tìm thấy hạnh phúc, nó chắc chắn phải kết thúc, chỉ thay thế bằng mất mát, khao khát và đau buồn. Tình trạng này được xem là không thể chấp nhận được và Phật giáo dạy con đường để vượt qua tình trạng không thỏa đáng này.

Đau khổ thường được chia thành ba loại: (1) đau khổ vì khốn khổ (khổ khổ), bao gồm đau đớn về thể xác và tinh thần; (2) khổ đau vì thay đổi (hành khổ), bao gồm mọi cảm giác hạnh phúc ô nhiễm (gọi là đau khổ vì chúng có thể thay đổi bất cứ lúc nào, dẫn đến bất mãn); và (3) đau khổ do cấu thành (hoại khổ) - sự khó chịu đặc hữu của luân hồi, trong đó chúng sinh dễ bị đau khổ do chịu ảnh hưởng của những hành động và phiền não ô nhiễm.

Loại đầu tiên có thể dễ dàng nhận biết và bao gồm những nỗi đau thông thường, chẳng hạn như đau đầu, tổn thương thể xác và dày vò tinh thần. Tất cả chúng sinh đều mong muốn thoát khỏi loại đau khổ này một cách tự nhiên và trải nghiệm điều ngược lại, đó là niềm vui về thể chất và cảm xúc.

Loại thứ hai khó xác định hơn, vì nó bao gồm những thứ mà người bình thường lầm tưởng là lạc thú, chẳng hạn như mua chiếc ô tô mới. Khi nhìn vào chiếc xe đáng mơ ước lần đầu tiên, hầu hết mọi người đều coi nó như một thứ sẽ mang lại sự hài lòng và hạnh phúc, thậm chí không tính đến thực tế là tất cả các chiếc xe đều hỏng hóc, thường ở những chỗ bất tiện. Hơn nữa, họ phải trả tiền cho lần mua đầu tiên, thuế, bảo hiểm, bảo trì, xăng, v.v. và kể từ thời điểm bị đưa ra khỏi bãi của đại lý, chúng bắt đầu tiến trình tất yếu hướng tới bãi phế liệu. Đầu tiên, một cỗ máy hiệu suất cao sáng bóng bắt đầu rỉ sét, rò rỉ dầu và cần sửa chữa, cho đến khi cuối cùng nó không còn sử dụng được và phải vứt bỏ. Như đức Dalai Lama chỉ ra,

> khi lần đầu tiên bạn có được nó, bạn rất vui vẻ, vừa lòng và thỏa mãn nhưng sau đó khi bạn sử dụng nó, các vấn đề lại nảy sinh. Nếu về bản chất nó là niềm vui thì cho dù bạn có sử dụng nguyên nhân thỏa mãn này bao nhiêu đi chăng nữa thì niềm vui của bạn cũng sẽ tăng lên tương ứng, nhưng điều đó không xảy ra. Khi bạn sử dụng nó ngày càng nhiều, nó bắt đầu gây rắc rối. Vì vậy, những điều như vậy gọi là khổ do thay đổi; chính nhờ sự thay đổi mà bản chất đau khổ của họ được bộc lộ.[4]

Bất cứ điều gì vô thường chắc chắn sẽ dẫn đến sự bất mãn, vì cuối cùng nó sẽ tan vỡ, để lại cho con người cảm giác thất vọng và mất mát.

Loại đau khổ thứ ba là nền tảng cho hai loại đầu tiên, vì nó ám chỉ bản chất bất toại nguyện căn bản của luân hồi, được hình thành đến mức gây ra sự bất mãn cho tất cả những ai bị cuốn vào nó. Đức Dalai Lama nói rằng:

> nó được gọi là đau khổ do cấu thành lan tỏa, vì nó lan tỏa hoặc áp dụng cho tất cả các loại chúng sinh luân hồi và có cấu tạo ở chỗ nó là nền tảng của đau khổ hiện tại và gây ra đau khổ trong tương lai. Không có cách nào thoát khỏi loại đau khổ này ngoại trừ việc chấm dứt chuỗi tái sinh.[5]

---

[4] *Lòng tốt, sự trong sáng và sự sáng suốt,* tr. 23.

[5] Như trên, tr. 23.

Những chúng sinh luân hồi trải qua đau khổ do kết quả của những hành động tiêu cực trước đây của họ, những hành động được thúc đẩy bởi những cảm xúc phiền não (*nyon mongs, kleśa*). Những cảm xúc phiền não chủ yếu là vô minh, ham muốn và sân hận. Những điều này thúc đẩy con người tham gia vào những hành động phản tác dụng mà chắc chắn sẽ phản tác dụng với họ và họ cũng có xu hướng tạo ra những trạng thái tinh thần phù hợp, dẫn đến vòng luẩn quẩn.

Chu kỳ này chỉ có thể bị phá vỡ bằng cách loại bỏ những cảm xúc tiêu cực tiềm ẩn. Mặc dù chúng ta đã bị vướng vào vòng luân hồi từ thời vô thủy, nhưng một cá nhân vẫn có thể chấm dứt vòng luân hồi của chính bản thân. Đây là trọng tâm của chân lý cao quý thứ hai. Đức Phật thừa nhận rằng đau khổ có cơ sở và Ngài xác định cơ sở này là ham muốn được thúc đẩy bởi vô minh. Chúng sinh đau khổ vì những dục vọng phiền não và cách vượt qua đau khổ là diệt trừ chúng. Trong một cuộc thảo luận về hai chân lý cao quý đầu tiên, Kalu Rinpoche chỉ ra rằng đức Phật

> đã dạy những chủ đề này một cách rộng rãi và chi tiết và điều quan trọng là chúng ta phải hiểu chúng để nhận ra những hạn chế của hoàn cảnh hiện tại của chúng ta. Chúng ta phải hiểu hoàn cảnh của mình và biết điều đó, dựa trên bản chất của nhân quả... chúng ta không thể mong chờ điều gì khác ngoài đau khổ. Chúng ta phải nhận ra rằng chúng ta bị vướng mắc vào nhiều yếu tố nhân quả khác nhau, những yếu tố đó trước hết dẫn đến trạng thái đau khổ này, sau đó dẫn đến trạng thái đau khổ khác, v.v.. Khi đã nhìn thấy những hạn chế cố hữu của tình huống này, chúng ta có thể bắt đầu cân nhắc việc thoát khỏi nó. Chúng ta có thể bắt đầu tìm kiếm khả năng vượt qua luân hồi và tất cả những đau khổ, hạn chế và thất vọng kèm theo nó.[6]

Ham muốn được chia thành ba loại: (1) ham muốn lạc thú, (2) ham muốn tiếp tục tồn tại và (3) ham muốn không tồn tại. Loại thứ nhất là kết quả của sự tiếp xúc với các đối tượng giác quan mà con

[6] Kalu Rinpoche, *Pháp soi sáng mọi chúng sinh như ánh sáng của mặt trời và mặt trăng* (Albany: Nxb. Đại học Bang New York, 1986), tr. 28-29.

người thấy hấp dẫn và nó tạo ra hạt giống của sự gắn bó trong tương lai. Loại thứ hai là mong muốn thông thường rằng sự tồn tại của con người sẽ tiếp tục mãi mãi và xu hướng sống như thể điều này là như vậy, bất chấp bằng chứng rõ ràng rằng con người chắc chắn sẽ chết.

Tham ái thứ ba phát sinh từ niềm tin rằng mọi thứ đều kết thúc khi chết và vì thế, thật sai lầm khi tìm kiếm hạnh phúc trong của cải vật chất hoặc trong cuộc sống hiện tại, vì cái chết là điều không thể tránh khỏi. Triết học Phật giáo cho rằng cả ba loại ham muốn đều sai lầm và tất cả đều phải vượt qua để tìm được hạnh phúc lâu dài.

Sự thật cao quý thứ ba chỉ ra rằng có thể chấm dứt đau khổ bằng cách vượt qua ham muốn phiền não. Đau khổ phụ thuộc vào nguyên nhân và nếu loại bỏ nguyên nhân, đau khổ sẽ biến mất. Vấn đề thuộc về nhận thức và do đó giải pháp cũng thuộc về nhận thức: chúng ta đau khổ do những quan niệm sai lầm về điều gì là lạc thú, đáng giá, hay đáng mong muốn và chân lý về con đường chỉ ra cách tái cấu trúc nhận thức của chúng ta cho phù hợp với thực tế nhằm mang lại đau khổ đến cùng.

Con đường được gọi là "con đường tám nhánh cao quý" bởi vì nó được chia thành: (1) quan điểm đúng đắn, (2) ý định đúng đắn, (3) lời nói đúng đắn, (4) hành động đúng đắn, (5) sinh kế đúng đắn, (6) nỗ lực đúng đắn, (7) chánh niệm và (8) chánh định.

Bát chánh đạo vạch ra một lộ trình thực hành nhằm mục đích vượt qua đau khổ. Gốc rễ của đau khổ là ham muốn dựa trên vô minh và mối quan tâm hàng đầu của con đường là khắc phục nguyên nhân cơ bản này của mọi luân hồi.

Các phần của con đường thường được chia thành ba nhóm (được gọi là "ba sự rèn luyện" bởi vì mỗi phần tượng trưng cho một khía cạnh cụ thể của chương trình rèn luyện của con đường). Hai thành phần đầu tiên của bát chánh đạo được nhóm lại dưới tiêu đề "trí tuệ" (*shes rab, prajñā*), vì chúng đòi hỏi sự tái định hướng nhận thức cơ bản cần thiết như một điều kiện tiên quyết ban đầu cho con đường.

Ba điều tiếp theo được xếp vào loại "đạo đức" (*tshul khrims, sīla*), bởi vì gộp chung lại, chúng liên quan đến việc rèn luyện những hành động và thái độ đạo đức. Đạo đức là điều kiện tiên quyết cần

thiết để tiến bộ trên con đường Phật giáo, vì người có đạo đức tốt là người bình tĩnh và tự tin. Ba phần cuối cùng được nhóm lại dưới tiêu đề "thiền định" (*ting nge 'dzin, samadhi*), bởi vì chúng liên quan đến việc phát triển định.

Quan điểm đúng đắn bao gồm cả khía cạnh tích cực và tiêu cực. Về mặt tích cực, quan điểm đúng đắn bao gồm việc biết một số khái niệm then chốt của Phật giáo, chẳng hạn như bốn chân lý thánh và sự vận hành của duyên khởi, hoặc hiểu biết những hành động nào dẫn đến kết quả tốt và xấu. Nó cũng đòi hỏi phải loại bỏ những quan điểm sai lầm, quan trọng nhất và nguy hiểm nhất trong số đó là "quan điểm về nhân cách đích thực" (*'jig tshogs la lta ba, satkāyadṛṣṭi*), niềm tin rằng các yếu tố của nhân cách tâm - sinh lý tạo thành con người thực sự tồn tại.

Cần phải tránh những quan điểm sai lầm không chỉ vì chúng không thể đứng vững về mặt triết học hay logic mà còn vì chúng là những biểu hiện mang tính khái niệm của vô minh, ham muốn và sân hận. Giữ chúng sẽ dẫn đến tham, sân, si nhiều hơn và cuối cùng là đau khổ nhiều hơn.

Ý định đúng đắn bao gồm việc phát triển một định hướng đúng đắn, tức là một thái độ tinh thần hướng tới việc đi theo con đường giác ngộ của Phật giáo. Khi nuôi dưỡng ý định đúng đắn, một người quyết định điều gì là quan trọng nhất, người đó sẽ làm gì. Trong bối cảnh Phật giáo, mục tiêu cuối cùng là sự giác ngộ và người có ý định đúng đắn sẽ coi đây là mục tiêu của hoạt động tôn giáo.

Quyết định này có tầm quan trọng cơ bản, bởi vì để đạt được điều gì đó khó khăn (chẳng hạn như Phật quả), cần phải nhất tâm cống hiến hết mình cho điều đó. Người có ý định đúng đắn sẽ nuôi dưỡng thái độ từ bỏ những điều trần tục, tránh làm hại người khác và tham gia vào các hoạt động phù hợp với mục tiêu.

Người có *lời nói đúng đắn* sẽ tránh những lời nói thô tục, không chân thực, nói những điều đúng đắn và chân thực, nói năng nhẹ nhàng và không hiếu chiến. Vì lời nói của người là sự biểu hiện bên ngoài của các trạng thái tinh thần bên trong, nên việc trau dồi lời nói chân thật và dễ chịu cũng dẫn đến sự phát triển dần dần các thái độ tinh thần hòa hợp.

Đối với các Tăng, Ni, *hành động đúng đắn* bao gồm việc tuân giữ các giới luật của giới tu viện được nêu trong hệ thống "giải thoát cá nhân" (*so sor thar pa, Pratimokṣa*) và đối với cư sĩ, nó bao gồm việc tuân giữ các giới luật giải thoát cá nhân tại gia: cấm sát sinh, trộm cắp, nói dối, tà dâm và uống rượu.

Những quy tắc này không chỉ đơn giản là những sự khắt khe tùy tiện, mà còn có cơ sở thực tế: trau dồi đạo đức mang lại sự bình tĩnh trong tinh thần và sự bình tĩnh này là điều kiện tiên quyết cho sự tập trung và trình độ ý thức cao hơn sau này. Để đạt được trạng thái thiền định cao hơn, con người phải khắc phục những rắc rối và rối loạn tinh thần làm kích động tâm trí của người bình thường và cản trở khả năng tập trung của họ. Hành động đúng đắn chủ yếu liên quan đến việc tránh những biểu hiện thể chất của thái độ tinh thần tiêu cực.

Sinh kế đúng đắn cũng liên quan đến việc rèn luyện đạo đức: nó bao gồm việc tránh những nghề nghiệp dẫn đến vi phạm giới luật - những nghề khiến con người giết hại, nói dối, lừa đảo, trộm cắp hoặc tham gia vào các hành vi sai trái về tình dục.

Các nghề bị cấm bao gồm săn bắn, câu cá, bán thịt, chế tạo vũ khí, mại dâm và các hoạt động khác lôi kéo con người vào những hành động xấu xa. Cần phải tránh những điều này vì chúng tạo ra những trạng thái tinh thần tiêu cực cũng như nghiệp xấu và sự kết hợp này ngăn cản người thực hành thiền định thành công.

Ba khía cạnh tiếp theo của con đường liên quan đến thiền định. Người đã trau dồi những phẩm chất tốt đẹp trước đây đã tạo dựng được một nền tảng bao gồm những thái độ và hành động đúng đắn. Dựa trên đạo đức và trạng thái tinh thần bình tĩnh mà nó tạo ra, người có những điều kiện tiên quyết để theo đuổi các cấp độ rèn luyện thiền định cao hơn.

Nỗ lực đúng đắn bao gồm việc hướng tâm một cách đúng đắn tới mục tiêu giải thoát như mong muốn. Trong thực hành này, hành giả *yoga* (*rnal 'byor pa*) khắc phục những cảm giác tiêu cực ngăn cản sự bình tâm và thiền định, chẳng hạn như thiếu kiên nhẫn, lười biếng, kiêu ngạo quá mức, thù hận, quan tâm đến những điều không quan trọng như của cải, quyền lực, v.v.. Sau đó hành giả tập trung vào mục

tiêu giải thoát thông qua thực hành thiền định tập trung. Điều này liên quan đến nỗ lực ổn định hơn là hoạt động nhiệt tình.

Chánh niệm đúng đắn được nhấn mạnh trong các sách hướng dẫn thiền định của Phật giáo là có tầm quan trọng cơ bản trong thiền định. Để đạt được giải thoát, trước hết con người phải phát triển nhận thức về việc mình đang làm và tại sao bản thân làm việc đó.

Ngoài ra, con người phải học cách kiểm soát và điều hòa tâm trí. Người tìm kiếm sự giải thoát phải chuyển từ trạng thái bối rối và suy nghĩ ngẫu nhiên hiện tại của mình sang trạng thái trong sáng và chánh niệm, trong đó người đó nhận thức được các quá trình và thái độ tinh thần và quan trọng hơn là kiểm soát chúng.

Thiền định đúng đắn đòi hỏi các bước trước đó. Nếu không có tâm tập trung có thể tự an trụ và tập trung vào một đối tượng duy nhất mà không bị xao lãng bởi hôn trầm hay trạo cử thì con người không thể nhập vào các trạng thái thiền định cao cấp một cách đúng đắn, trong đó sự chú ý của con người hoàn toàn dành cho đối tượng quan sát.

> Tóm lại, bốn sự thật thánh tạo thành một bản tóm tắt về con đường Phật giáo. Chân lý về khổ chỉ ra vấn đề cơ bản mà Phật giáo đề ra để khắc phục, còn chân lý về nguồn gốc của đau khổ chỉ ra nguyên nhân của vấn đề. Chân lý thứ ba cho rằng những yếu tố tiêu cực của thân phận con người không phải là bất biến và chân lý thứ tư chỉ ra cách con người có thể tái định hướng nhận thức và vượt qua đau khổ.

HÌNH THỨC VÀ THỰC TẾ

Theo lý thuyết thiền định của Phật giáo, nguyên nhân cơ bản của đau khổ có nguồn gốc từ nhận thức. Về mặt tinh thần, chúng ta tạo ra một tầm nhìn về thực tế, nhưng vì vô minh nên tầm nhìn này bị sai lệch và không phản ánh sự vật như chúng vốn là. Một số ý tưởng sai lầm của chúng ta là vô hại, nhưng một số khác lại dẫn đến việc tạo ra những trạng thái tinh thần tiêu cực, chẳng hạn như vô minh, ham muốn hoặc sân hận.

Một trong những quan niệm sai lầm nguy hiểm nhất là quan niệm sai lầm về bản ngã, điều mà thiền định Phật giáo cho rằng hiện diện bẩm sinh trong tất cả con người. Ở mức độ rất cơ bản, mọi

người đều tin vào bản ngã hoặc linh hồn không được tạo ra, bất tử, bất biến và vĩnh viễn. Ngược lại với một số hệ thống tôn giáo khác, Phật giáo phủ nhận sự tồn tại của thực thể như vậy và cho rằng để đạt được giải thoát, con người phải loại bỏ niềm tin sai lầm vào bản thân hoặc linh hồn.

Đã có một số bất đồng giữa các học giả Phật giáo phương Tây liên quan đến việc liệu đức Phật Thích-ca Mâu-ni có thực sự ủng hộ ý tưởng này hay không, nhưng không có tranh luận nào giữa các học giả Tây Tạng, những người coi khái niệm vô ngã (*bdag med, anātman*) là một nền tảng của tư tưởng và thực hành Phật giáo.

Trong các văn bản thiền định của Tây Tạng, niềm tin vào bản thân hay linh hồn được cho là dựa trên sự quy kết sai lầm và các kỹ thuật kiểm tra khái niệm này nhằm xóa bỏ nó là trọng tâm quan trọng của văn học thiền định.

Nhưng nếu khái niệm này là chung cho tất cả mọi người thì chúng ta lấy nó ở đâu? Và nếu nó nhầm lẫn thì tại sao nó lại được chấp nhận rộng rãi đến vậy? Kinh điển Phật giáo gợi ý rằng câu trả lời là mặc dù có cơ sở cho niềm tin vào bản thân, nhưng sự quy kết vẫn là sai lầm. Cơ sở cho việc quy kết bản ngã là tập hợp các yếu tố cùng nhau tạo thành tính cách tâm - sinh lý, mà Phật giáo chia thành năm "uẩn" (*phung po, skandha*): (1) sắc, (2) cảm xúc, (3) tri giác, (4) các yếu tố cấu thành và (5) ý thức.

Đây là những thành phần của mọi hiện tượng vô thường và là cơ sở để chúng ta áp đặt các khái niệm "tôi" và "của tôi". Gộp lại với nhau, chúng là những thành phần của cá nhân, nhưng chúng ta nhầm lẫn gán cho một thứ gì đó nhiều hơn, một bản chất, một bản ngã hay linh hồn. Tuy nhiên, khi phân tích khái niệm này để xác định nền tảng của nó, tất cả những gì con người tìm thấy đều là năm yếu tố này, không yếu tố nào trong số đó có thể tạo thành một bản ngã vì chúng luôn thay đổi, trong khi bản ngã mà chúng sinh tưởng tượng là tự túc và trường tồn.

Sắc đề cập đến các hiện tượng bao gồm thế giới vật chất, bao gồm các cơ quan cảm giác (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) và các đối tượng của chúng. Đây là những vật chất được tạo thành từ bốn yếu tố lớn: đất, nước, lửa và không khí. *Cảm giác* là cảm giác của chúng

ta về sự vật và chúng được chia thành ba loại: dễ chịu, khó chịu và trung tính.

Chúng có kết quả khi các giác quan tiếp xúc với các đối tượng. *Tri giác* là sự phân biệt mà chúng ta tạo ra đối với các đối tượng của nhận thức do kết quả của sự tiếp xúc. Chúng khiến chúng ta phân biệt giữa màu sắc, âm thanh, mùi, vị, đối tượng xúc chạm và hình ảnh trong tâm trí. *Thức* bao gồm sáu loại thức: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Các yếu tố cấu thành là những hoạt động có ý chí, cả tốt lẫn xấu. Nghiệp được bao gồm trong các yếu tố cấu thành, vì nó hướng tâm trí theo những hướng cụ thể, do đó ảnh hưởng đến nội dung của các trạng thái tinh thần trong tương lai.

Gộp lại với nhau, năm uẩn này tạo thành tổng thể của nhân cách tâm - sinh lý và các đạo sư Phật giáo khẳng định rằng tổng thể của một cá nhân được bao gồm trong nhóm này. Tuy nhiên, chúng sinh bình thường gán cho một điều gì đó thêm: một "bản ngã" trường tồn, không được tạo ra, tồn tại tách biệt và độc lập với những thành phần này, nhưng đây không gì khác hơn là một nhãn hiệu được gán cho những gì thực sự là những hiện tượng thay đổi liên tục.

Quan niệm sai lầm này dẫn đến sự bám víu và dính mắc, từ đó dẫn đến những hành động có hại và do đó, niềm tin sai lầm vào bản ngã được cho là một trong những yếu tố mạnh mẽ nhất khiến chúng sinh bình thường bị vướng vào vòng luân hồi. Theo Lama Zopa:

> Cánh cửa dẫn chúng ta ra khỏi luân hồi là trí tuệ nhận ra tính "không" của tự tồn tại. Trí tuệ này là phương thuốc trực tiếp cho vô minh, nó vừa là nguyên nhân vừa là kết quả của sự bám víu vào bản ngã và nó tin rằng bản ngã hay cái "tôi" tồn tại một cách cố hữu và độc lập... Sau đó, chúng ta trở nên nghiện cái tôi ma quái này và trân trọng nó như thể nó là tài sản quý giá nhất. Trí tuệ nhận ra rằng cái tôi hiện hữu tự trị như vậy hoàn toàn không tồn tại và do đó, nhờ trí tuệ, vô minh bị tiêu diệt. Kinh Phật dạy rằng nhận ra quan điểm đúng đắn về tính "không", dù chỉ trong chốc lát, cũng sẽ làm lung lay nền tảng của luân hồi.[7]

[7] Lama Zopa Rinpoche, "Tìm kiếm cái tôi," trong *Trí tuệ Năng lượng II* (London: Trí tuệ, 1979), tr. 68.

Điều này không dễ dàng như lúc đầu nó xuất hiện. Quan niệm sai lầm về ngã đã ăn sâu và mỗi chúng sinh đã vun trồng nó không chỉ trong đời hiện tại mà trong vô số đời quá khứ. Vì nó đã được xác lập và củng cố trong một thời gian dài nên nó đã ăn sâu vào những giả định cơ bản của chúng ta và do đó rất khó để loại bỏ.

Bởi vì sức mạnh của nó, không thể xóa bỏ hoàn toàn ý tưởng về bản thân chỉ bằng cách nhận ra rằng niềm tin là không thể đứng vững được (mặc dù đây là bước quan trọng đầu tiên). Đầu tiên, con người hiểu vô ngã một cách khái niệm, thông qua quá trình lý luận. Lý do bắt đầu bằng việc xem xét cách bản thân xuất hiện với chúng ta - nghĩa là như một thứ gì đó tự chủ, lâu dài và độc lập với tính liên tục tâm - sinh lý.

Quá trình lý luận bắt đầu bằng việc phân tích xem liệu cái tôi có thể tồn tại theo cách nó xuất hiện hay không. Đầu tiên thiền sinh xác định rằng nếu có một bản ngã thì nó phải tách biệt hoặc đồng nhất với các uẩn tâm - vật lý.

Nếu nó khác với chúng thì không có mối liên hệ nào giữa cái tôi và thiền nhân, vì chúng là những thực tế khác nhau. Bản ngã xuất hiện trước ý thức như cái gì đó trường tồn và tự trị, nhưng tất cả chúng ta đều vô thường và chỉ tồn tại do những nguyên nhân và điều kiện bên ngoài chúng ta.

Hằng số duy nhất trong đời sống con người là sự thay đổi và tất cả các thành phần cấu thành nên nhân cách tâm - sinh lý đều thay đổi theo từng thời điểm; do đó thiền sinh nên kết luận rằng ngay cả khi có cái ngã khác với các uẩn, nó sẽ không liên quan đến họ, bởi vì một thực thể tự trị, trường tồn không thể có mối quan hệ có thể hình dung được với chúng sinh vô thường. Đức Dalai Lama kết luận rằng:

> nếu bản ngã hoặc con người tồn tại độc lập, tách biệt với các uẩn thì sau khi làm tan rã các uẩn trong tâm trí, con người có thể chỉ ra một bản ngã hoặc con người tồn tại độc lập với các uẩn này - nhưng con người không thể. Nếu bản ngã hay con người là một thực thể hoàn toàn khác biệt và tách biệt khỏi các uẩn thì không nên có mối quan hệ nào giữa bản ngã và các uẩn.[8]

[8] HH đức Dalai Lama, *Con đường đến hạnh phúc* (Ithaca: Snow Lion, 1991), tr. 201.

Sau khi loại bỏ khả năng cái ngã tồn tại độc lập với các uẩn, con người xem xét khả năng có thể có cái ngã giống như các uẩn. Nếu có cái tôi như vậy thì ít nhất nó phải giống với một trong số chúng; nhưng khi xem xét lần lượt từng cái một, ta nhận ra rằng tất cả chúng đều vô thường, thay đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và không có sự thống nhất hay bản chất cơ bản nào tồn tại trong suốt quá trình thay đổi đang diễn ra. Đức Dalai Lama chỉ ra rằng ý tưởng về cái tôi đồng nhất với các uẩn là không thể đứng vững được bởi vì:

> nếu cái tôi tồn tại đơn lẻ hoặc hoàn toàn là một với các uẩn thì mâu thuẫn nảy sinh rằng cũng như các uẩn có nhiều, cái tôi cũng phải là nhiều. Ngoài ra, khi cuộc sống hiện tại chấm dứt vào lúc chết, sự tương tục của bản ngã cũng chấm dứt ngay lúc đó. Và nếu ngã hay con người hoàn toàn là một với các uẩn, làm sao con người có thể có cảm giác tự nhiên rằng ngã là chủ nhân của các uẩn này và các uẩn là chủ thể và tài sản của ngã đó?[9]

Kết luận duy nhất có thể đạt được một cách hợp lý nhất là bản ngã chỉ là hư cấu, một nhãn hiệu đơn thuần được đặt lên trên các uẩn thay đổi liên tục, một khái niệm được tạo ra và thể hiện bởi tâm trí, nhưng không có bất kỳ thực tế đáng kể nào.

Tuy nhiên, chỉ riêng quá trình lý luận vẫn không loại bỏ được ý tưởng này; chỉ làm nó suy yếu đi. Bởi vì đã ăn sâu nên ý tưởng về ngã chỉ bị loại bỏ bằng cách thiền định nhiều lần về lý luận vô ngã, điều này giúp hành giả dần dần quen thuộc hơn với sự hiểu biết rằng không có ngã hay bản chất nào tồn tại. Đức Dalai Lama kết luận rằng "khi nhận thức như vậy được duy trì và củng cố thông qua thiền định và làm quen liên tục, bạn sẽ có thể phát triển nó thành một trải nghiệm trực quan hoặc trực tiếp".[10]

Nhiều người phương Tây bác bỏ quan điểm này, cho rằng đó sẽ là một kiểu tự sát về mặt nhận thức. Ý tưởng cho rằng cái tôi (được thừa nhận ngay cả bởi những người bác bỏ các tôn giáo đưa ra ý tưởng này) không tồn tại là điều vô cùng đáng lo ngại đối với nhiều người không theo đạo Phật, nhưng trong tư tưởng Phật giáo, việc

[9] Như trên, tr. 201.

[10] Như trên, tr. 201-202.

phủ nhận bản thân không được xem là sự mất mát, mà đúng hơn là được xem như cái nhìn sâu sắc mang tính giải phóng.

Vì ý tưởng bẩm sinh về bản thân bao hàm một bản chất tự trị, không thay đổi, nên nếu thứ đó thực sự là cốt lõi của con người thì điều đó có nghĩa là sự thay đổi là không thể và con người sẽ bị mắc kẹt trong tình trạng hiện tại của bản thân. Tuy nhiên, vì không có cái tôi như vậy nên chúng ta liên tục thay đổi và do đó cởi mở hướng tới tương lai. Bản chất của người không bao giờ cố định và xác định và do đó, thông qua việc thực hành Phật giáo, con người có thể kiểm soát được quá trình thay đổi và tiến bộ về trí tuệ, từ bi, kiên nhẫn và những phẩm chất tốt đẹp khác.

Người ta thậm chí có thể trở thành đức Phật, một bậc giác ngộ hoàn toàn, người hoàn toàn giải thoát khỏi mọi yếu đuối, đau khổ và giới hạn của chúng sinh bình thường. Nhưng điều này chỉ có thể thực hiện được bởi vì không có cái tôi cố định và tĩnh tại, không có linh hồn nào tồn tại tự túc, tách rời khỏi quá trình thay đổi đang diễn ra.

Tuy nhiên, sự hiểu biết mang tính trí tuệ như vậy thôi thì chưa đủ. Ngay cả khi những thiền sinh mới bắt đầu đạt được sự hiểu biết mang tính khái niệm về học thuyết về tính "không", nó cũng không làm suy yếu sức mạnh của những hình tướng xuất hiện của sự tồn tại cố hữu. Người ta và vạn vật dường như vẫn tồn tại từ phía mình, độc lập với những nguyên nhân, điều kiện bên ngoài.

Ở mức độ cá nhân, ngay cả khi người nhận ra bằng trí tuệ rằng không có cơ sở cho khái niệm sai lầm về "tôi", ý tưởng sai lầm này vẫn xuất hiện. Để so sánh, nhà vật lý có thể biết rằng cái bàn trước mặt cô ấy hầu hết được cấu thành từ không gian và vật chất của cái bàn bao gồm những hạt cực nhỏ hữu hạn ở trạng thái dao động không đổi, nhưng cái bàn vẫn có vẻ là một chất rắn, vật cứng.

Bởi vì sự hiểu biết bằng trí tuệ về một khái niệm không giống như nắm bắt nó một cách đầy đủ, kinh điển Phật giáo phân biệt giữa ba cấp độ hiểu biết, được gọi tương ứng là "trí tuệ phát sinh từ việc nghe", "trí tuệ phát sinh từ suy nghĩ" và "trí tuệ phát sinh từ thiền định". Loại thứ nhất là sự hiểu biết hời hợt mà con người có được khi chỉ nghe người khác dạy điều gì đó. Nó không đòi hỏi nhiều sự phân tích mà chủ yếu dựa trên việc lắng nghe ai đó và hiểu ý nghĩa của từ ngữ.

Trí tuệ phát sinh từ suy nghĩ đến từ việc suy ngẫm về ý nghĩa của những gì mình đã nghe và đạt được sự hiểu biết sâu sắc hơn, mặc dù điều này vẫn chỉ mang tính khái niệm. Trí tuệ phát sinh từ thiền định xảy ra khi người tiếp thu hoàn toàn những gì mình đã học và suy ngẫm, thông qua sự hiểu biết bằng nhận thức trực tiếp ở một mức độ vượt qua sự nhận thức đơn thuần bằng khái niệm.[11] Ở mức độ nhận thức này, con người vượt ra ngoài sự phụ thuộc vào lời dạy đơn thuần và nhận biết sự thật một cách trực tiếp.

Duyên Khởi

Liên kết chặt chẽ với ý tưởng vô ngã là học thuyết về duyên khởi (*rten cing 'brel bar 'byung ba, pratītyasamutpāda*), cho rằng mọi hiện tượng phức hợp đều phát sinh do những nguyên nhân và điều kiện bên ngoài chúng, tồn tại do nguyên nhân và điều kiện và cuối cùng diệt vong do các nguyên nhân và điều kiện khác.

Công thức cổ điển của học thuyết này diễn đạt nó như sau: "Bởi vì cái này tồn tại nên cái kia sinh ra; vì cái này sinh ra nên cái kia sinh ra."[12] Dòng đầu tiên chỉ ra rằng các kết quả phát sinh từ các điều kiện không thể thay đổi và dòng thứ hai cho biết các đối tượng được tạo ra từ các điều kiện mà bản thân chúng là vô thường. Quá trình này được chia thành mười hai bước, được gọi là "mười hai chi của duyên khởi":

1. vô minh
2. hành
3. thức
4. tâm tái tục và phôi thai
5. sáu giác quan
6. xúc
7. cảm giác
8. ái luyến
9. chấp thủ
10. sự tồn tại

---

[11] Ví dụ, xem Étienne Lamotte, *Lịch sử Phật giáo Ấn Độ* (Louvain-la-Neuve: Université Catholique de Louvain, 1988), tr. 46 và *Dīgha Nikāya,* III, tr. 219.

[12] Ví dụ, xem *Saṃyutta Nikāya* II, tr. 65 và *Saṃdhinirmocana Sūtra* (ấn bản Stog Palace), ch. 6, tr. 40.

11. sinh
12. già và chết.

Trong quá trình này, yếu tố chính là *vô minh*. Đây không chỉ là vô minh mà còn là ý thức nhận thức sai thực tế. Nó thúc đẩy chúng sinh tham gia vào các hành động, nhưng vì nền tảng của các hành động đó là sai lầm nên chúng dẫn đến những phản ứng tiêu cực. Loại vô minh cơ bản nhất là niềm tin vào một bản ngã vốn có, điều này làm nảy sinh ý nghĩ giành lấy những thứ để bản thân này sở hữu.

Trong bối cảnh của lược đồ mười hai chi duyên khởi, *hành* thường đề cập đến một hành động xác định quyết định sự tái sinh trong tương lai của con người. Nếu hành động này là công đức, con người sẽ tái sinh vào một trong ba kiếp tái sinh tốt - con người, chư thiên hoặc Phạm thiên. Nếu đó là một hành động tiêu cực, con người sẽ tái sinh vào một trong ba đọa sinh thấp hơn - súc sinh, ngạ quỷ hoặc địa ngục.

Bảng 1. Mười hai chi của duyên khởi

Hành động xác định sẽ tạo điều kiện cho ý thức của mỗi người, vì mỗi loại luân hồi có một loại tâm thức riêng biệt. (Tuy nhiên, tất cả đều có đặc điểm cơ bản là vô minh và những tư tưởng thiếu hiểu biết có xu hướng tự tồn tại.) Khi bắt đầu một cuộc sống mới, con người có được một loại nhận thức cụ thể và điều này được xác định bởi những hành động trong quá khứ của người đó. Nếu được sinh ra làm người, người đó sẽ có ý thức con người, ý thức này sẽ bị quy định bởi những hành động trong quá khứ của người đó. Chẳng hạn, người từng có hành vi bạo lực ở kiếp trước sẽ có khuynh hướng bạo lực ở kiếp hiện tại và trừ khi anh ta làm điều gì đó để đảo ngược xu hướng này, anh ta có thể sẽ lặp lại khuôn mẫu đó ở kiếp hiện tại, dẫn đến việc vào nghiệp tiêu cực và tái sinh vào cảnh giới thấp hơn.[13]

Thức tạo điều kiện cho mắt xích tiếp theo là tâm tái tục và phôi thai. *Tâm tái tục* đề cập đến các uẩn của cảm giác, sự phân biệt, các yếu tố cấu thành và ý thức. *Phôi* đề cập đến sự tổng hợp của hình thức. Những điều này cùng nhau tạo thành nhân cách tâm - sinh lý và điều này bị quy định bởi những khuynh hướng đã được thừa hưởng từ các kiếp trước. Theo Kalu Rinpoche, những điều này bị ảnh hưởng bởi cảm giác sai lầm về bản thân mà tất cả chúng ta đã trau dồi từ thời vô thủy.

> Từ ý thức nhị nguyên hay diễn ngôn cơ bản này phát sinh ý thức về bản ngã, về cái "tôi". Đồng thời, bất kỳ hình dạng nào được nhìn thấy, bất kỳ âm thanh nào được nghe thấy – nói tóm lại, bất kỳ hiện tượng nào được trải nghiệm – đều được nhận thức như một phiên bản nào đó của "cái khác". Theo cách này, xảy ra sự phân chia nhất định thành bản thân và người khác. Tại thời điểm này, mặc dù không có cơ sở vật chất cho ý thức, tuy nhiên vẫn có cảm giác về sự hiện thân, về sự thống nhất về bản sắc. Ngoài ra còn có ý thức đặt tên cho các sự vật trong thế giới hiện tượng.[14]

Sáu giác quan là các năng lực của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Khi sắc uẩn phát triển, chúng cũng trưởng thành và tiến trình này chịu ảnh hưởng của bốn thành phần trước đó. Khi các năng lực giác

---

[13] Xem Chú giải của Wonch'uk về kinh *Saṃdhinirmocana Sūtra* (tựa đề *Saṃdhinirmocana Sūtra -ṭīhā;* ấn bản Sde dge), tập. *ti* [118], tr. 505.4ff.

[14] Kalu Rinpoche, *Pháp,* tr. 17.

quan trưởng thành, con người bắt đầu tiếp xúc với những sự vật bên ngoài và sự tiếp xúc này cũng bị quy định bởi các giai đoạn trước đó.

Xúc là sự kết hợp của đối tượng, giác quan và thức. Nó tạo duyên cho liên kết tiếp theo, *cảm giác,* có chức năng phân biệt một số thứ là dễ chịu, một số là khó chịu và một số khác là trung tính tùy theo cách chúng được phân biệt khi tiếp xúc.

Tất cả những điều này đều do vô minh tạo điều kiện, nên chúng đều sai lầm về đối tượng xuất hiện của chúng. Khi người phát triển những ý tưởng về lạc, khổ và trung tính, con người bắt đầu bám chấp vào những điều dễ chịu và tránh những điều khó chịu. Như vậy, con người trải nghiệm *sự ái luyến* và *dính mắc,* chi nối thứ tám và thứ chín của tiến trình.

Những điều này lần lượt tạo ra cơ sở cho *sự tồn tại tiếp tục.* Sự tồn tại là kết quả của sự nắm bắt và gắn bó: khi một người bị thu hút bởi những sự vật của luân hồi, trong tương lai họ sẽ lại tái sinh vào luân hồi. Đây là khuynh hướng bắt đầu từ vô minh, từ đó dẫn đến hành động và những hành động này dẫn đến tiếp xúc và chấp thủ.

Tất cả những điều này gộp lại tạo thành mối liên kết với *sự tái sinh trong tương lai.* Do sức mạnh của ham muốn đã tạo ra trước đó, chúng sinh sắp tái sinh sẽ có ham muốn đối với cha mẹ tương lai của mình. Nếu chúng sinh được tái sinh thành nam, nó sẽ cảm thấy ham muốn với người mẹ tương lai của mình và nếu là nữ, nó sẽ cảm thấy ham muốn với người cha tương lai của mình. Hơn nữa, loại chúng sinh mà nó sẽ bị thu hút tới sẽ được xác định bởi bản chất của nghiệp quá khứ của nó.

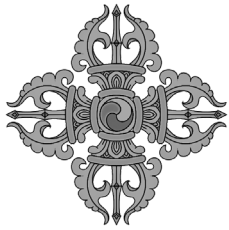
Nếu nghiệp của nó buộc nó phải tái sinh làm người thì nó sẽ bị thu hút về phía cha mẹ loài người và nếu nó tái sinh thành con vật thì nó sẽ tìm kiếm cha mẹ là động vật, v.v.. Nó sẽ bị thu hút bởi người đàn ông và người phụ nữ sắp giao hợp và phù hợp với hoàn cảnh sống tương lai của nó. Quá trình tái sinh hoàn tất xảy ra khi người cha tương lai thụ tinh cho người mẹ tương lai và chúng sinh tái sinh trong hoàn cảnh sống thích hợp. Thời điểm sinh ra về mặt thể chất là đỉnh cao của quá trình này.

Yếu tố cuối cùng, *già và chết,* bắt đầu từ lúc sinh ra. Mọi thứ được sinh ra đều đang hướng tới cái chết và trong từng khoảnh khắc, các

tế bào sẽ chết đi và được thay thế bằng những tế bào mới. Cuối cùng quá trình tái sinh bắt đầu bị phá vỡ và tình trạng thể chất của con người bị thoái hóa. Kết quả không thể tránh khỏi là cái chết và vì vậy Sogyal Rinpoche hỏi:

> Cuộc sống của chúng ta là gì ngoài điệu nhảy của những hình thức nhất thời này? Chẳng phải mọi thứ luôn thay đổi sao: những chiếc lá trên cây trong công viên... Các mùa, thời tiết, thời gian trong ngày, những người đi ngang qua bạn trên phố? Còn chúng tôi thì sao? Chẳng phải mọi thứ chúng ta đã làm trong quá khứ bây giờ đều giống như một giấc mơ sao?... Các tế bào trong cơ thể chúng ta đang chết dần, các tế bào thần kinh trong não đang mục nát, thậm chí biểu cảm trên khuôn mặt luôn thay đổi, tùy theo tâm trạng của chúng ta. Cái mà chúng ta gọi là tính cách cơ bản của mình chỉ là "dòng tâm thức", không có gì hơn.[15]

Hầu hết chúng sinh bị mê hoặc bởi những thứ nhất thời của luân hồi và tìm cách đạt được những thứ được cho là dễ chịu. Họ mù quáng trước những kết quả không thể tránh khỏi của những hành động như vậy, điều này chỉ trói buộc họ vào sự tái sinh liên tục và kết quả là đau khổ. Như chúng ta sẽ thấy trong phần tiếp theo, chu kỳ này có thể bị phá vỡ, nhưng nó đòi hỏi phải tái cơ cấu nhận thức một cách sâu sắc thông qua thiền định.



[15] Sogyal Rinpoche, Sách *Sống chết của Tây Tạng* (San Francisco: Harper San Francisco, 1992), tr. 26-27.

3. THIỀN

VAI TRÒ CỦA THIỀN TRONG PHẬT GIÁO ẤN ĐỘ VÀ TÂY TẠNG

Phật giáo Tây Tạng có nhiều trường phái và dòng truyền thừa khác nhau, với nhiều cách thực hành và mục tiêu khác nhau. Tuy nhiên, tất cả các trường phái Phật giáo Tây Tạng đều đồng ý rằng mục tiêu cuối cùng của thực hành Đại thừa là đạt được Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sinh khác. Đức Phật, như chúng ta

đã thấy ở các phần trước, là người đã thức tỉnh khỏi giấc ngủ vô minh mà người khác đang sống trong đó, là người đã vượt qua những rào cản nhận thức cản trở sự hiểu biết và trở thành toàn tri thông qua một quá trình rèn luyện tinh thần lâu dài.

Yếu tố then chốt trong quá trình này là thiền định (*bsgom pa, bhāvanā*), thuật ngữ chung bao gồm nhiều cách thực hành và mục tiêu khác nhau. Một số trong số này nhằm mục đích làm dịu tâm trí và làm dịu đi sự rối loạn tinh thần đang gây đau khổ cho chúng sinh. Các thực hành thiền định khác liên quan đến việc phát triển sự hiểu biết rõ ràng về giáo lý Phật giáo như bốn chân lý thánh, vô thường, vô ngã, v.v., hoặc trau dồi nhận thức trực tiếp về bản chất thực sự của thực tại.

Theo đức Dalai Lama, "thiền là *sự làm quen* của tâm trí với một đối tượng thiền".[1] Chúng sinh đã sống từ vô thủy và trong mỗi đời chúng ta đã quen với những ý niệm sai lầm, điều này dẫn đến đau khổ, cái chết và tái sinh. Vì điều kiện tiên quyết này đã ăn sâu nên quá trình thiền định được sử dụng để phá vỡ sức mạnh của nó đòi

[1] Dalai Lama, *Lòng tốt, sự trong sáng và sáng suốt*, tr. 183.

hỏi rất nhiều nỗ lực và sự làm quen lặp đi lặp lại của tâm trí với các đối tượng thiền - các khái niệm, học thuyết, biểu tượng của Phật giáo (và đôi khi là các đồ vật hoặc hình ảnh không có liên hệ gì với Phật giáo).

Hầu hết các thực hành thiền định đều nhằm vào một số hình thức tái cấu trúc nhận thức. Vì sự bất mãn phát sinh từ những ý tưởng sai lầm nên giải pháp cho vấn đề đau khổ nằm ở việc thay đổi những ý tưởng này và điều này được thực hiện thông qua thiền định. Đau khổ phát sinh từ những hành động dựa trên các trạng thái tinh thần phiền não như tham muốn, vô minh, sân hận, v.v. và nhiều kỹ thuật thiền định của Tây Tạng được thiết kế để phục vụ như những tác nhân đối phó với phiền não.

Ví dụ, thiền sinh đặc biệt dễ giận dữ có thể được một thiền sư hướng dẫn trau dồi cảm giác yêu thương và từ bi. Tình yêu thương và lòng bi mẫn không tương thích với sân hận và vì vậy con người càng rèn luyện những thái độ trước đây thì khuynh hướng giận dữ của con người càng giảm bớt.

Người có ham muốn mạnh mẽ có thể được hướng dẫn xem xét tính vô thường của tất cả các hiện tượng của luân hồi. Dù con người tích lũy được bao nhiêu tiền bạc hay quyền lực thì cuối cùng con người cũng phải đánh mất chúng, dù sớm hay muộn. Ngay cả những người giàu nhất cũng không thể biết chắc chắn rằng họ vẫn sẽ có tiền sau một tuần, một tháng hay một năm.

Không có của cải nào có thể ngăn chặn được cái chết, đó là mục đích cuối cùng của những tham vọng, ham muốn và lo lắng của cuộc sống hiện tại. Thông qua việc suy ngẫm về những sự thật này, con người sẽ trải nghiệm sự suy giảm của những ham muốn trần tục và mối quan tâm tương ứng trong việc theo đuổi việc thực hành tôn giáo, điều này có thể dẫn đến hạnh phúc cuối cùng và lâu dài.

Thiền Về Cái Chết

Trong nhiều trường hợp, các thiền sinh Phật giáo quán chiếu các thực tại cơ bản của luân hồi - chẳng hạn như đau khổ, vô thường và cái chết - nhưng vào những lúc khác, các thiền sinh cố tình hình dung những thứ không có thật nhưng có mục đích chữa bệnh. Ví dụ, những hành giả có ham muốn tình dục mạnh mẽ đôi khi

sẽ tưởng tượng trong đầu cả thế giới tràn ngập những bộ xương. Điều này nhằm nhắc nhở họ rằng mọi sinh vật chắc chắn sẽ chết và do đó không có lý do chính đáng nào để gắn bó với bất kỳ sinh vật nào trong số chúng hoặc tìm kiếm hạnh phúc cho mình trong hoạt động tình dục.

Ngoài ra, thiền sinh đôi khi nghĩ đến những người mà họ thấy đặc biệt hấp dẫn và sau đó tưởng tượng những người này trông như thế nào khi là những xác chết đang phân hủy. Họ sẽ hình dung ra các xác chết đang ở các giai đoạn phân hủy khác nhau và suy nghĩ về cách xác chết ghê tởm như thế nào đối với người đang sống.[2] Việc thiền định này đôi khi được thực hiện ở nơi chôn cất hoặc nghĩa trang, vì những nơi như vậy được cho là có lợi cho việc quán tưởng về cái chết.

Kết quả của quá trình này phải là sự thừa nhận rằng ham muốn của một người đối với một cá nhân cụ thể chỉ là kết quả của suy nghĩ sai lầm, vì vốn dĩ không có gì hấp dẫn ở bất kỳ ai. Nếu một người cụ thể vốn mang tính chất hấp dẫn thì người đó sẽ hấp dẫn bất kỳ ai vào bất kỳ lúc nào và trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

Điều này không phải là trường hợp được chỉ ra bởi thực tế rằng các xã hội khác nhau (và các cá nhân khác nhau) có những tiêu chuẩn về vẻ đẹp khác nhau: một số coi thân hình gầy là đẹp, trong khi những người khác lại coi thân hình đầy đặn là hấp dẫn hơn; một số coi trọng làn da sáng, trong khi những người khác thích làn da tối màu.

Các tiêu chuẩn về hình dạng và kích thước của các đặc điểm trên khuôn mặt khác nhau giữa các nền văn hóa, cũng như quan niệm về màu tóc và kiểu tóc lý tưởng. Sự đa dạng này cho thấy rằng không có tiêu chuẩn chung về vẻ đẹp và quan điểm về sức hấp dẫn thể chất của mỗi người phần lớn là kết quả của điều kiện.

Ngoài ra, nếu cơ thể của một người vốn đã hấp dẫn thì nó vẫn nên hấp dẫn khi trở thành một xác chết đang phân hủy. Việc hình ảnh xác chết gây ra cảm giác ghê tởm và kinh dị cho thấy vẻ đẹp là thứ nhất thời và có điều kiện. Nếu xem xét những yếu tố này,

[2] Về phần thảo luận về thiền này, xem *Abhidharmakośa,* VI, tr. Louis de La Vallée Poussin (Paris: Institut Belge des Hautes Études Chinoises, 1971), tr. 148-153.

con người sẽ kết luận rằng không có lý do chính đáng nào để mong muốn người nào đó tốt hơn những người khác.

Vẻ đẹp nằm trong con mắt (và tâm trí) của người nhìn và thông qua việc thay đổi thái độ của mỗi người, con người có thể vượt qua sự gắn kết đau khổ. Điều này không có nghĩa là con người nên suốt đời xem mọi người như những xác chết đang phân hủy và cảm thấy ghê tởm họ; mục đích của thiền là phát triển thái độ bình thản.

Sự ghê tởm quá mức cũng là sự phiền não giống như sự ham muốn quá mức. Tuy nhiên, vì con người đặc biệt dễ bị ham muốn, nên một số người cần phải phát triển những loại thuốc giải độc khá cực đoan để chống lại nó.[3] Hầu hết mọi người khó có thể hoàn toàn vượt qua được ham muốn nhục dục, nhưng thông qua việc làm quen nhiều lần với những quán tưởng này thì thường có thể làm giảm bớt sức mạnh của nó. Kết quả cuối cùng của thiền định này phải là một quan điểm xem mọi chúng sinh đều bình đẳng và nhận ra rằng cảm giác hấp dẫn và ghê tởm là kết quả nhất thời của các trạng thái tinh thần phiền não.

Bốn Thiền Và Bốn Thiền Vô Sắc

Văn học thiền Phật giáo Tây Tạng chứa đựng những thảo luận sâu rộng về các trạng thái thiền định có thể đạt được thông qua sự rèn luyện cụ thể. Trong số này có bốn trạng thái tập trung (*bsam gtan, dhyāna*) và bốn tầng thiền vô sắc (*gzugs med kyi snyoms 'jug, arūpa-samāpatti*), những trạng thái xuất thần thiền định tương ứng với các trạng thái tồn tại.

Những điều này được chia sẻ bởi cả hai trường phái Phật giáo và Ấn Độ giáo. Bốn sự tập trung tương ứng với các tầng trong cõi Sắc, cấp độ thứ hai trong ba cấp độ của luân hồi. Người ta đạt đến trạng thái tập trung đầu tiên bằng cách vượt qua những mức độ bám víu vi tế nhất vào cõi Dục, tầng thấp nhất của vòng luân hồi và nơi mà chúng ta tồn tại trong đó.[4]

---

[3] Cõi tồn tại mà con người sinh sống được gọi là cõi Dục vì yếu tố chiếm ưu thế trong cõi này là dục vọng. Trong hai cõi tồn tại còn lại, cõi Sắc và Vô sắc, ham muốn không làm khổ cư dân nhiều.

[4] Xem Lati Rinbochay và Denma Lochö Rinbochay, *Các trạng thái thiền định trong Phật giáo Tây Tạng* (London: Wisdom, 1983), tr. 115–116.

Để làm được điều này, hành giả xem cõi Dục là thô và định thứ nhất là vi tế và tìm cách đạt được nó. Bằng cách đạt được nó một cách thành công, thiền sinh có thể đạt được sự tái sinh trong trạng thái này, đây được cho là có được niềm vui và hạnh phúc. Để đạt được ba mức độ tập trung còn lại, quy trình cũng tương tự: hành giả xem mức độ tập trung thấp hơn là thô và mức độ cao hơn là vi tế và tìm cách đạt được nó.[5]

Ở hai mức độ tập trung đầu tiên niềm vui và hạnh phúc hiện diện, nhưng ở mức độ tập trung thứ ba niềm vui vắng mặt nhưng hạnh phúc vẫn hiện diện. Người ta cũng phát triển tâm xả thiền ở định thứ ba, nó được củng cố ở định thứ tư đến mức hỷ lạc cũng biến mất và được thay thế bằng một tâm xả lan tỏa. Lý do tại sao niềm vui và hạnh phúc bị loại bỏ dần dần là vì chúng cản trở sự ổn định của tinh thần. Đức Phật mô tả quá trình này như sau:

> Sau khi đã ly dục, đã tách rời các phẩm chất bất thiện, vị Tỳ-khưu chứng và an trú trong thiền thứ nhất, trong đó có khái niệm và phân tích, có hỷ lạc và hạnh phúc và nó khởi lên từ sự xa lìa các chướng ngại... Do giảm thiểu khái niệm và phân tích, vị ấy chứng và an trú trong định thứ hai, nội tâm an tĩnh và tập trung nhất tâm, không còn khái niệm và phân tích, nhưng có hỷ lạc... Do xả ly hỷ, vị Tăng sĩ sống trong xả, có chánh niệm và hiểu biết rõ ràng, cảm nhận được an lạc trong thân và tâm... Do đoạn trừ khổ vui và do sự biến mất của khổ vui trước đó, vị Tỳ-khưu chứng và an trú trong thiền định thứ tư, không còn khổ vui, trạng thái xả và chánh niệm thanh tịnh tuyệt đối.[6]

Bốn tầng thiền Vô sắc là những trạng thái thiền định tương ứng với các cấp độ trong cõi Vô sắc, bao gồm những vùng cao nhất trong vòng luân hồi. Người ta tái sinh vào một trong những cảnh giới này tùy thuộc vào việc trau dồi thành công sự hấp thu

---

[5] Để biết thêm chi tiết, xem *Con đường thanh tịnh (Buddhaghosa's Visuddhimagga),* tr. Pe Maung Tin (London: Pāli Text Society, 1971), X.376ff. và *Le Compendium de la Super-Doctrine d'Asaṅga (Abhidharmasamuccaya),* tr. Walpola Rāhula (Paris: École Française d'Extrème-Orient, 1971), tr. 112.

[6] *Dīgha Nikāya,* biên tập. T. W. Rhys Davids, tập I, tr. 73–76. Xem thêm *Majjhima Nikāya* I, tr. 21ff. và *Saṃyutta Nikāya* V, p. 318ff.

tương ứng. Chúng được gọi là "sự hấp thụ" bởi vì trong chúng, sự chú ý của con người bị rút khỏi các đối tượng bên ngoài và tâm trí cũng như các yếu tố tinh thần đều tập trung như nhau vào đối tượng thiền. Bốn thiền vô sắc là: (1) thiền Không vô biên xứ (P. *akāsānañcāyatana*, P. *ākāśanantyāyatana*, 空無邊處定, Không vô biên xứ định), (2) thiền Thức vô biên xứ (P. *viññānañcāyatana*, S. *vijñānanantyāyatana*, 識無邊處定, Thức vô biên xứ định), (3) thiền Vô sở hữu xứ (P. *ākiñcaññāyatana*, S. *ākiṃcanyāyatana*, 無所有處定, Vô sở hữu xứ định), (4) thiền Phi tưởng phi phi tưởng (P. *nevasaññānāsaññāyatana*, S. *naivasaṃjñā-nāsaṃjñāyatana*, 非想非非想處定, Phi tưởng phi phi tưởng xứ định).

Trong thiền Không vô biên xứ, sự xuất hiện của các hình tướng trong tâm hoàn toàn biến mất và hành giả nhận thức mọi thứ như không gian không gián đoạn, không có bất kỳ chướng ngại hay sự đa dạng nào.

Trong thiền Thức vô biên xứ, hành giả trước tiên xem sự tập trung trước đó là thô thiển và sau đó xem sự phân biệt cho rằng ý thức là vô hạn và an lạc. Điều này chủ yếu liên quan đến việc ổn định thiền định và trong trạng thái thiền định, hành giả nhận thức mọi thứ chỉ là tâm thức thanh tịnh, không phân biệt.

Trong thiền Vô sở hữu xứ, ngay cả việc xem mọi thứ như ý thức vô hạn cũng có vẻ thô thiển và hành giả trau dồi một trạng thái tinh thần trong đó tâm trí chỉ có hư vô xuất hiện. Trong luận giải về *Toát yếu Đại thừa,* Thế Thân nói rằng đây là một phạm vi của ý thức sáng suốt trong đó chúng sinh vẫn còn bị cuốn vào vòng luân hồi.[7] Nó vi tế hơn giai đoạn nhập định trước đó, vì không có nội dung nào cả, chỉ có hư vô không phân biệt.

Trong giai đoạn thiền định tiếp theo, ngay cả điều này cũng bị bỏ lại phía sau và không có sự phân biệt thô thiển nào cả, chỉ có sự phân biệt vi tế. Điều này được gọi là "đỉnh cao của vòng luân hồi", bởi vì nó dẫn đến sự tái sinh ở cấp độ cao nhất của cõi Vô sắc, một trạng thái trong đó chúng sinh có tuổi thọ vô cùng dài, đặc trưng là không có chút khó chịu nào và chỉ có sự phân biệt vi tế nhất.

---

[7] Xem *La Somme du Grand Véhicule d'Asaṅga (Mahāyānasaṃgraha),* tr. Étienne Lamotte (Louvain: Université de Louvain, 1973), tr. 62.

Tuy nhiên, trong bối cảnh Phật giáo, điều này vẫn chưa thỏa đáng, vì tuổi thọ của con người cuối cùng sẽ kết thúc và con người lại tái sinh vào các cõi thấp hơn của vòng luân hồi. Người ta sẽ lại đau khổ, già đi và chết. Vì vậy, đối với những Phật tử, mục tiêu cuối cùng phải là con đường siêu thế, con đường dẫn đến hoàn toàn thoát khỏi luân hồi và dẫn đến trạng thái Phật quả hoặc ít nhất là Niết-bàn hạn chế hơn của thánh A-la-hán hoặc thánh Độc giác.[8]

THIỀN ĐỊNH VÀ PHÂN TÍCH

Tâm trí của chúng sinh thường bị phân tán và bối rối, bị mê hoặc bởi những hình tướng bề ngoài và bị mê hoặc bởi những ý tưởng sai lầm. Ngược lại, những thiền sinh Phật giáo được cho là có tâm trí bình tĩnh và kỷ luật, họ có thể nhìn thấu những hình tướng bên ngoài để hiểu được bản chất nhất thời và bất toại nguyện của các hiện tượng luân hồi.

Văn học thiền Phật giáo chứa đựng nhiều mô tả về việc rèn luyện thiền định dẫn đến sự bình tâm và sáng suốt. Mục tiêu quan trọng của những thực hành này là đạt được "sự hợp nhất giữa an tĩnh và tuệ giác cao hơn", trong đó con người có thể duy trì sự tập trung vào một đối tượng thiền bao lâu tùy ý và đồng thời phân tích bản chất cuối cùng của nó.

Trong văn học Phật giáo Tây Tạng có rất nhiều bài trình bày về sự phát triển của an trú (*zhi gnas, samatha*) và tuệ giác cao hơn (*lhag mthong, vipaśyanā*), khác nhau ở một số chi tiết của quá trình. Câu chuyện sau đây dựa trên câu chuyện của trường phái Gélukpa (tiếp theo *Sự trình bày vĩ đại về các giai đoạn của con đường* của *Tsong Khapa*), được bổ sung bằng tài liệu rút ra từ *Các giai đoạn thiền định* của Kamalaśīla và từ *Kinh giải thích tư tưởng* (xem bảng 2).

Trong văn học Đại thừa, định tĩnh và tuệ giác cao hơn thường được tuyên bố là cần thiết cho việc thực hành thiền định cao cấp. Chẳng hạn, trong *Kinh giải thích tư tưởng*, đức Phật tuyên bố rằng

[8] Những thánh Độc giác (*rang sangs rgyas, pratyekabuddha*) đi theo con đường Tiểu thừa đến Niết-bàn cá nhân và đạt được nó trong những kiếp cuối cùng của họ mà không nhận được sự hướng dẫn từ đức Phật. Không giống như các đức Phật, các Ngài không dành phần đời còn lại của mình để giảng dạy người khác. Chúng được mô tả chi tiết hơn trong Chương 4, "Đại thừa".

"trong tất cả các loại thiền định... mà Ta đã giải thích đều bao gồm [trạng thái an trú và tuệ giác cao hơn]."[9]

An trú được gọi như vậy bởi vì nó là trạng thái trong đó tâm trí vẫn cố định vào một đối tượng quan sát mà không dao động. Takpo Tashi Namgyal nói rằng an trú đạt được:

> bằng cách tập trung tâm trí vào bất kỳ đối tượng nào để duy trì nó mà không bị xao lãng... bằng cách tập trung tâm trí vào một đối tượng và duy trì nó trong trạng thái đó cho đến khi cuối cùng nó được chuyển vào một dòng chú ý và bình đẳng.[10]

Theo Geshe Lhundup Sopa, an trú bình tĩnh là

> chỉ là sự tập trung nhất tâm (*cittaikhāgrathā*) vào một đối tượng thiền định (*ālambana*). Bất kể đối tượng có thể là gì... nếu tâm có thể an trụ trên đối tượng của nó một cách nhất tâm, tự nhiên và không cần nỗ lực (*nābhisaṃskāra*) và trong một khoảng thời gian bao lâu tùy thích thì nó đang tiến gần đến việc đạt được sự ổn định thiền định (*samatha*).[11]

Quá Trình Phát Triển Định Tĩnh

Có sáu điều kiện tiên quyết để đạt được an trú định: (1) ở một nơi dễ chịu, (2) ít ham muốn, (3) biết hài lòng, (4) không hoạt động nhiều, (5) đạo đức trong sạch và (6) triệt để từ bỏ những ý nghĩ ham muốn và v.v..

Người hành thiền nên tìm một nơi có điều kiện thuận lợi cho việc hành thiền. Một nơi như vậy sẽ không có chiến tranh và biến động chính trị, náo loạn, người ác, nguy hiểm từ thú dữ, trộm cướp, v.v. và sẽ có những điều kiện tiên quyết cần thiết cho cuộc sống, đặc biệt là đủ thức ăn và nước uống. Người ta nên tìm cách giảm bớt ham muốn vật chất và hài lòng với những gì mình có, đồng thời

---

[9] *Saṃdhinirmocana Sūtra* (*'Phags pa dgongs p nges par 'grel pa'i mdo*): *Phiên bản Cung điện Tog của Kanjur Tây Tạng* (Leh: Smanrtsis Shesrig Dpemzod, 1975–1978), tập. 63, tr. 98, 2.

[10] Takpo Tashi Namgyal, Đại Ấn Độ (Boston: Shambhala, 1986), tr. 27.

[11] *"Śamathavipaśyanā-yuganaddha: Hai nguyên tắc hàng đầu của thiền Phật giáo"*, trong Minoru Kiyota, chủ biên, *Thiền Phật giáo Đại thừa* (Honolulu: Nhà xuất bản Đại học Hawaii, 1978), tr. 48.

tránh tham gia quá mức vào cuộc trò chuyện, di chuyển hoặc các hoạt động khác cản trở việc phát triển sự tập trung.

Việc trau dồi đạo đức thanh tịnh và từ bỏ những ý nghĩ tham muốn là điều cần thiết cho quá trình này, vì một tâm trí bị vướng mắc trong những ý nghĩ phiền não và ham muốn nhục dục sẽ quá xao lãng để phát triển sự ổn định tinh thần của an trú định tĩnh.

An trú được đặc trưng bởi khả năng tập trung sự chú ý của con người vào một đối tượng quan sát bên trong trong thời gian bao lâu tùy ý mà không bị quấy rầy bởi những dao động tinh thần. Theo văn học thiền Phật giáo, bất kỳ đối tượng nào cũng có thể là nền tảng cho sự an trú tĩnh lặng, nhưng các thiền sinh thường tập trung vào các đối tượng có giá trị giải thoát, chẳng hạn như thân của đức Phật. Vì mục tiêu tối thượng của người là đạt được Phật quả, điều này giúp định hướng tâm trí và tịnh hóa những chướng ngại trong tâm thức.

Hai chướng ngại chính cho việc đạt được an trú định là hôn trầm (*bying ba, laya*) và trạo cử (*rgod pa, auddhatya*). Cái trước là sự buồn tẻ bên trong làm giảm đi sự sáng suốt của tinh thần trong trạng thái thiền định. Trạo cử là

> sự phân tán tâm trí đối với các thuộc tính của cõi Dục đã trải qua trước đây và gắn bó với chúng với sự gắn bó. Trạo cử là tâm trí không bình yên, bao gồm sự ham muốn tham gia vào những điều dễ chịu; nó có chức năng ngăn cản an trú.[12]

Hôn trầm và trạo cử làm giảm khả năng tập trung của con người, vì thế điều cần thiết là phải vượt qua chúng. Điều này được thực hiện thông qua việc phát triển chánh niệm, một phẩm chất cho phép tâm trí xem xét chính nó và nhận biết trạng thái hôn trầm hoặc phấn khích mới bắt đầu. Khi chúng xuất hiện, thiền sinh áp dụng các phương pháp giải độc để chống lại chúng.

Khi hôn trầm phát sinh hoặc sắp phát sinh, con người chống lại nó bằng cách làm sáng tỏ hoặc mở rộng đối tượng quan sát. Sự phấn khích có thể được giải quyết bằng nhiều cách: suy ngẫm về cái chết

[12] Jeffrey Hopkins, *Thiền về tính "không"* (London: Wisdom, 1983), tr. 265.

và vô thường, giảm kích thước và độ sáng của đối tượng quan sát, hoặc tăng cường tập trung vào một đối tượng khác, chẳng hạn như hơi thở.

Chín Tâm Trú

Trước khi phát triển an trú thực sự, thiền sinh tu tập dần dần chín mức độ tập trung ngày càng tăng, được gọi là chín "sự an trụ của tinh thần": (1) ổn định tâm trí, (2) ổn định liên tục, (3) thiết lập lại, (4) ổn định chặt chẽ, (5) kỷ luật, (6) làm dịu, (7) làm dịu hoàn toàn, (8) nhất tâm và (9) thiết lập sự quân bình.

Ổn định tâm trí là một mức độ tập trung không liên tục thường bị phân tâm bởi những suy nghĩ ngẫu nhiên. Thiền sinh chỉ có thể giữ đối tượng trong tâm trong một thời gian ngắn và dễ bị xao lãng. Khi đã quen hơn với thiền định, thiền sinh có thể giữ tâm trí trên đối tượng trong thời gian dài hơn; đây là *ổn định liên tục.*

Trong hai giai đoạn đầu tiên này, những trở ngại chính là sự lười biếng và hay quên. Lười biếng là khuynh hướng trì hoãn hoặc trốn tránh việc hành thiền. Người ta mong muốn tham gia vào các hoạt động khác, chẳng hạn như ngủ, các công việc trần tục, v.v.. Lãng quên đề cập đến sự xao lãng tinh thần do quên mất các đối tượng đức hạnh mà thay vào đó con người tập trung vào các đối tượng phiền não.

Do đó, thiền sinh mất nhận thức về đối tượng quan sát và phân tán sự chú ý của bản thân vào các hiện tượng ham muốn. Những khuynh hướng này được khắc phục nhờ chánh niệm và liên tục chú ý đến đối tượng quan sát.

Trong việc *thiết lập lại,* trạng thái an trụ thứ ba của tâm, khi tâm rời khỏi đối tượng thiền, nó buộc phải quay trở lại đối tượng đó và thiền sinh có thể duy trì sự tập trung vào đối tượng trong thời gian lâu hơn là bị phân tâm khỏi nó.

Ổn định chặt chẽ, trạng thái an trụ tiếp theo của tâm, phát sinh khi thiền sinh phát triển chánh niệm đến mức có thể duy trì sự tập trung vào đối tượng quan sát. Thiền sinh đã phát triển sự chú ý mạnh mẽ và tâm trí không còn lang thang ngẫu nhiên khỏi đối tượng mà con người không nhận thức được. Ở điểm này, hôn trầm

và trạo cử là những chướng ngại chính và thiền sinh tu tập những phương pháp đối trị chúng.

Trong việc rèn luyện kỷ luật, trạng thái an trụ tâm thứ năm, thiền sinh phát triển khả năng nội quan mạnh mẽ, đại diện cho một tác nhân mạnh mẽ chống lại hôn trầm. Trong giai đoạn này, tâm liên tục được quan sát bằng chánh niệm nội tâm, ý thức được sự sinh khởi của hôn trầm. Khi nhận ra trạng thái hôn trầm mới bắt đầu, thiền sinh tiến hành chống lại nó bằng cách nâng cao nhận thức của bản thân về đối tượng, hay tăng cường độ sáng hoặc kích thước của nó.

Tuy nhiên, điều này làm tăng thêm nguy cơ trở nên bị kích thích quá mức và do đó, trong quá trình an định tâm thứ sáu, con người "*làm an dịu*" tâm trí. Điều này liên quan đến việc kiểm soát nó thông qua việc quán chiếu về cái chết, vô thường, những kết quả tiêu cực của sự xao lãng tinh thần và những điều tương tự, để chống lại sự phấn khích. Ở cấp độ này, thiền sinh có khả năng nội quan và chánh niệm mạnh mẽ và nhận biết được những dao động tinh thần dù rất nhỏ. Theo Geshe Gendün Lodro:

> nội tâm có hai chức năng. Một, ở giai đoạn gần bắt đầu của tiến trình, quan tâm đến việc kiểm tra xem tâm có an trú trên đối tượng quan sát hay không; điều này làm cho tâm trí an trụ trên đối tượng quan sát. Sau đó, sự xem xét nội tâm quan tâm nhiều hơn đến việc liệu hôn trầm hay trạo cử có phát sinh hay không; vào lúc này, chức năng của nó là tạo ra việc áp dụng thuốc giải độc thích hợp.[13]

Trong sự *làm dịu hoàn toàn,* trạng thái an trú tâm thứ bảy, thiền sinh trau dồi sức mạnh của nỗ lực, qua đó thiền sinh vượt qua những mức độ vi tế của hôn trầm và trạo cử. Không còn mối nguy hiểm lớn nào mà chúng xuất hiện nữa, nhưng nếu chúng xuất hiện, thiền sinh có thể đối phó chúng một cách nhanh chóng.

Khi thiền sinh có thể giữ đối tượng quan sát trong tâm bao lâu tùy thích mà không bị hôn trầm hay trạo cử quấy rầy thì thiền sinh đó đạt được trạng thái an trú tâm thứ tám, *nhất tâm,* được gọi như

[13] Geshe Gendün Lodrö, *Đi xuyên tường,* tr. Jeffrey Hopkins (Ithaca: Sư tử tuyết, 1992), tr. 187.

vậy vì năng lực chánh niệm của thiền sinh quá mạnh, rằng sự chú ý của thiền sinh tập trung kiên định vào đối tượng.

Trong trạng thái tâm trú thứ chín, an trú trong *trạng thái quân bình,* thiền sinh có thể an trụ trong trạng thái thiền định một cách tự nhiên, không cần nỗ lực.

> Tại thời điểm này thiền sinh đã đạt được sức mạnh của sự quen thuộc; thiền sinh thoát khỏi hôn trầm và trạo cử, có thể ổn định tâm trí liên tục trong trạng thái thiền định ổn định và có sự trong sáng chủ quan và khách quan.[14]

Sự Dẻo Dai Về Thể Chất Và Tinh Thần

Ở cấp độ an trú tinh thần thứ chín, hành giả đã trở nên quá quen thuộc với việc tập trung thiền định đến mức mọi dấu vết của sự hôn trầm về thể chất và sự tán loạn của tinh thần đã được loại bỏ. Kết quả là con người trải nghiệm sự khởi sinh của một yếu tố trong sáng được gọi là "sự mềm dẻo" (*shin tu sbyangs pa, praśrabdhi*). Nó được định nghĩa là "khả năng phục vụ của tâm trí và cơ thể sao cho tâm trí có thể được đặt vào một đối tượng quan sát đức hạnh bao lâu tùy thích; nó có tác dụng tiêu trừ mọi chướng ngại."[15]

Trong *Các giai đoạn của Thanh văn,* Tôn giả Asaṅga nói rằng "sự nhu mì là hạnh phúc và niềm vui tối thượng đi trước bởi niềm tin và sự trong sáng. Dần dần làm cho tâm vui vẻ, nhu hoạt [loại bỏ] loại bất thiện mà cho rằng những trạng thái xấu."[16]

Bốn loại linh hoạt là: (1) linh hoạt về tinh thần, (2) linh hoạt về thể xác, (3) lạc về linh hoạt thể chất và (4) lạc về linh hoạt tinh thần. Linh hoạt tinh thần là một yếu tố nhận thức giúp loại bỏ "những giả định về những trạng thái xấu", là những dấu vết vi tế của những khuynh hướng bất thiện, là kết quả của những hành động và thái độ tiêu cực trước đây. Sự linh hoạt tinh thần được trải nghiệm như sự nhẹ nhàng của tâm trí và nó là kết quả của việc trau dồi thành công sự ổn định thiền định.[17]

---

[14] *Đi xuyên tường*, tr. 190.

[15] *Thiền về tính "không"*, tr. 252.

[16] Asauga, *Các giai đoạn của Thanh văn* (*Śrāvaka-bhūmi:* Otani Sde dge, *sems tsam* tập 6, p. 117a.4–5; Karunesha Shukla, ed., *Śrāvakabhūmi* [Patna: KP Jayaswal, 1973], trang 320.3–5). Xem thêm Sde dge p. 147b.6–148a.4, mô tả các phương tiện để đạt được sự mềm dẻo, liên quan đến việc đạt được sự nhất tâm (*rtse gcig pa*).

[17] Xem *Đi xuyên tường*, tr. 199–204.

Sự dẻo dai về thể chất là "một vật hữu hình đặc biệt, nhẹ nhàng giúp loại bỏ sự mệt mỏi về thể chất và các hoạt động thể chất không thuận lợi khác".[18] Sự mềm dẻo về mặt vật lý trái ngược với những giả định về trạng thái xấu; chúng là những yếu tố vật chất được tạo ra bởi sự ổn định của thiền định. Theo Geshe Gendün Lodro,

> giả định về một trạng thái xấu là: một yếu tố không thể chịu đựng được việc tâm trí nhắm vào đối tượng quan sát của nó. Ý nghĩa tổng quát của sự mềm dẻo là: một yếu tố có khả năng ghi nhớ, hoặc một yếu tố thuận tiện để hướng tâm trí vào một đối tượng quan sát. Điều khiến hành giả không thích hướng tâm trí vào một đối tượng quan sát được gọi là giả định về một trạng thái xấu.[19]

Với sự khởi sinh của sự linh hoạt về thể chất và tinh thần, con người cũng trải nghiệm cảm giác an lạc sâu sắc, thân và tâm cảm thấy nhẹ như gió. Lạc đi kèm với các thức giác quan được gọi là "hạnh phúc của linh hoạt thể chất," và lạc liên quan đến ý thức được gọi là "hạnh phúc của linh hoạt tinh thần". Những điều này có liên quan đến việc loại bỏ những giả định về những trạng thái xấu, dẫn đến tâm trí nặng nề. Theo Gendün Lodrö, do sức mạnh của sự linh hoạt tinh thần, một dòng năng lượng vi tế được gọi là "gió" chảy qua các kinh mạch vi tế trong cơ thể, làm phát sinh cảm giác nhẹ nhàng về thể chất, tinh thần minh mẫn và hỷ lạc to lớn.

Cái Nhìn Sâu Sắc Hơn

Tại thời điểm này, thiền sinh đã vượt qua được những giả định về những trạng thái xấu và tâm trí cũng như cơ thể của thiền sinh đã có kỷ luật và có thể sử dụng được. Thiền sinh đạt được sự ổn định và bình thản nhờ làm dịu đi những giả định về những trạng thái xấu.

Khi sự hưng phấn ban đầu của niềm an lạc của sự linh hoạt tinh thần phai nhạt, tâm trí của thiền sinh trở nên hoàn toàn bình tĩnh và tại thời điểm này thiền sinh đạt được trạng thái an trú định tĩnh, điều mà các học giả Gélukpa mô tả là "sự ổn định thiền định không dao động kết hợp với sự linh hoạt đặc biệt".[20]

---

[18] Như trên, tr. 205.

[19] Như trên, tr. 205-206.

[20] Như trên, tr. 212.

An trú được xem là điều kiện tiên quyết cần thiết để đạt được tuệ giác cao hơn, nhưng thiền sinh ban đầu phải tu tập thiền định và thiền phân tích một cách riêng biệt. Khi người lần đầu tiên phát triển định tĩnh, thiền sinh không thể duy trì trạng thái đó trong khi thực hiện phân tích và do đó thiền sinh phải luân phiên giữa thiền định và thiền phân tích. Tuy nhiên, qua việc thực hành lặp đi lặp lại, thiền sinh sẽ phát triển khả năng duy trì hai loại thiền này thành những phần bằng nhau cùng một lúc.

Khi điều này được hoàn thành, thiền sinh chuyển sự phân tích của bản thân sang đối tượng quan sát và xem xét bản chất của nó. Người ta nhận ra rằng nó - giống như mọi hiện tượng của luân hồi - không có sự tồn tại cố hữu. Mọi hiện tượng đều thiếu tự ngã; chúng sinh khởi phụ thuộc do sức mạnh của các nguyên nhân và điều kiện khác ngoài chính chúng.

Thông qua việc làm quen nhiều lần với ý niệm này, thiền sinh dần dần làm suy yếu sức mạnh của sự xuất hiện sự tồn tại cố hữu và trực tiếp nắm bắt được tính "không" của đối tượng quan sát.

Tuy nhiên, đây không phải là cái nhìn sâu sắc hơn. Sự hiểu biết sâu sắc hơn xảy ra khi chính thiền phân tích của thiền sinh tạo ra sự ổn định về tinh thần và gắn liền với sự mềm dẻo về thể chất và tinh thần. Tại thời điểm này, thiền sinh bước vào trạng thái ổn định thiền định mạnh mẽ được đặc trưng bởi sự ổn định và sự xuất hiện của tâm trí tuệ hiểu được bản chất của đối tượng quan sát.

Sự kết hợp giữa sự ổn định và phân tích trong một ý thức duy nhất đóng vai trò như phương pháp đối trị mạnh mẽ với phiền não và là một công cụ hữu hiệu để phát triển khả năng nhận thức tính "không" một cách trực tiếp.

NĂM CON ĐƯỜNG PHẬT GIÁO

Con Đường Tích Lũy

Các văn bản thiền Phật giáo phân biệt năm giai đoạn tiến bộ tâm linh cấu thành nên con đường giác ngộ mà các thiền sinh phải theo: (1) con đường tích lũy, (2) con đường chuẩn bị, (3) con đường thấy, (4) con đường thiền định và (5) con đường không học nữa (xem bảng 3).

Con đường tích lũy được đặt tên như vậy bởi vì ở cấp độ này con người tích lũy hai "sự tích lũy": sự tích lũy công đức và sự tích lũy trí tuệ. Việc tích tập công đức bao gồm những hành động và thái độ đạo đức, tạo ra những kết quả nghiệp tốt và trạng thái tinh thần tích cực tương ứng. Sự tích tập trí tuệ đề cập đến việc trau dồi trí tuệ vì lợi ích của tất cả chúng sinh khác. Người ta bước vào con đường này với việc phát khởi "tâm giác ngộ" (*byang chub kyi sems, bodhicitta*), ý định vị tha để trở nên tỉnh thức vì lợi ích của người khác. Theo Sakya Pandita, thuật ngữ "tích lũy"

> biểu thị sự tích lũy kép của công đức và trí tuệ và con đường có nghĩa là quá trình chú ý đến các yếu tố đưa đến giải thoát. Các đệ tử [tức là thánh Thanh Văn] thiền định về những lỗi lầm của các uẩn cưỡng ép tạo nên thân, chẳng hạn như bệnh tật, vết loét, v.v., trong khi những hành giả của Đại thừa trau dồi các phương pháp đối trị cho tính chất bắt buộc của các uẩn bằng cách nhận ra sự thiếu hụt về bản sắc vốn có của chúng.[21]

Trên con đường tích tập, con người cũng tu tập bốn niệm xứ: (1) thân, (2) thọ, (3) tâm và (4) pháp;[22] bốn sự từ bỏ: (1) sự từ bỏ những hiện tượng bất thiện đã được tạo ra, (2) sự không phát sinh của những hiện tượng bất thiện chưa được tạo ra, (3) sự gia tăng của những hiện tượng thiện lành đã được tạo ra và (4) sự phát sinh những hiện tượng thiện lành chưa được tạo ra;[23] và bốn như ý túc: (1) nguyện vọng, (2) nỗ lực, (3) chú tâm và (4) ổn định thiền định phân tích.[24]

---

[21] Sakya Pandita, *Sự chiếu sáng*, tr. Geshe Wangyal và Brian Cutillo (Novato, CA: Lotsawa, 1988), tr. 82.

[22] Để thảo luận thêm về những điều này, xem: Hòa thượng U. Silananda, *Bốn nền tảng của chánh niệm,* (London: Trí tuệ, 1990); *Smrtyopsthàna-sutra* [*Trung bộ kinh* (*Majjhima Nikāya*)] #10, tr. I. B. Horner (London: Luzac & Co., 1967), tr. 70ff. [= *Dīgha Nikāya* XXII]; *Kho tàng Vi diệu pháp* của Thế Thân *(Abhidharmakośa:* tr. Louis de La Vallée Poussin; tr. English tr. Leo Pruden; Berkeley: Asian Humanities Press, 1988), ch. 4 và ch. 6; và *Compendium of Abhidharma* (*Le Compendium de la Super-)* của Asaṭa *Học thuyết d'Asaṅga [Abhidharmasamuccaya],* tr. Walpola Rāhula, tr. 118, 169.

[23] Để thảo luận thêm về những điều này, xem: *Con đường thanh tịnh,* ch. 21, tr. 679; *Kho tàng Vi diệu pháp* của Thế Thân, ch. 5, tr. 283; *Luận tạng Vi diệu pháp* của Asaṅga, ch. 1, 4; Edward Conze, *Kinh lớn về trí tuệ hoàn hảo* (London, Luzac & Co., 1961), tr. 146-147; và Jeffrey Hopkins, *Lòng từ bi trong Phật giáo Tây Tạng* (London: Rider, 1980), tr. 225.

[24] Về những thảo luận về những điều này, xem *Kho tàng Vi diệu pháp,* ch. 6, tr. 281–285 và *Con đường thanh tịnh,* ch. 12, tr. 385.

Bảng 2. Định tĩnh và thiền phân tích

Trạng thái thiền định	Điều kiện tiên quyết	Giai đoạn	Dấu hiệu thành công	Lực đối trọng
Bình tĩnh	1. Ở một nơi dễ chịu 2. Có ít ham muốn 3. Biết hài lòng 4. Ít hoạt động 5. Đạo đức thuần khiết 6. Từ bỏ ý nghĩ ham muốn	Chín sự trú ngụ của tâm: 1. Ổn định tâm trí 2. Ổn định liên tục 3. Thiết lập lại 4. Ổn định chặt chẽ 5. Kỷ luật 6. Làm dịu 7. Làm dịu triệt để 8. Nhất tâm 9. Trạng thái quân bình	1. Khả năng để tập trung tâm trí vào đối tượng quan sát trong thời gian dài 2. Linh hoạt thể chất (ở trú tâm thứ chín) 3. Linh hoạt tinh thần (ở trú tâm thứ chín)	1. Lười biếng 2. Phấn khích
Cái nhìn sâu sắc hơn	1. Bình tĩnh tuân theo 2. Loại bỏ các giả định về trạng thái xấu		1. Sự hiểu biết trực tiếp về tính "không" 2. Ổn định thiền định tạo ra sự mềm dẻo về thể chất và tinh thần	1. Nhân tạo quan niệm về sự tồn tại cố hữu 2. Những quan niệm bẩm sinh về sự tồn tại thực sự
Liên minh bình tĩnh và cái nhìn sâu sắc hơn			Duy trì sự bình tĩnh và nhận thức trực tiếp về tính "không" trong tâm trí	

Con Đường Chuẩn Bị

Con đường chuẩn bị đạt được khi thiền sinh đạt đến mức độ hợp nhất giữa an trú tĩnh lặng và tuệ giác cao hơn với tính "không" là đối tượng quan sát. Trên con đường này, thiền sinh dần dần loại bỏ khái niệm trong sự hiểu biết của bản thân về chân như (bản chất thực sự của thực tế, tương đương với tính "không") trong bốn giai đoạn: (1) sức nóng, (2) đỉnh cao, (3) kiên nhẫn và (4) tối thượng trong đời.

Giai đoạn nhiệt được gọi như vậy bởi vì nó là dấu hiệu cho thấy ngọn lửa hiểu biết vô niệm trên con đường thấy sẽ sớm được tạo ra; nó là "tiền thân của ngộ đạo vô điều kiện [của con đường thấy], giống như hơi ấm tạo ra khi cọ xát hai cây gậy với nhau là tiền thân của lửa."[25] Ở cấp độ này, hành giả đạt được nhận thức khái niệm rõ ràng về chân như trong trạng thái thiền ổn định.

Giai đoạn đỉnh cao đánh dấu thời điểm mà những thiện căn đã được vun trồng trước đó sẽ không còn suy giảm hay mất đi nữa. Người ta cũng đạt được sự ổn định thiền định tập trung vào chân như trong đó sự hiểu biết khái niệm tăng lên. Đây là dấu hiệu của nhận thức trực tiếp vô điều kiện về tính "không", xảy ra trên con đường thấy.

Ở mức độ kiên nhẫn, thiền sinh phát triển sự quen thuộc với khái niệm tính "không" và vượt qua nỗi sợ hãi đối với nó. Giai đoạn này cũng đánh dấu một thời điểm mà con người không còn có thể đi xuống các cõi tái sinh thấp hơn (súc sinh, địa ngục hoặc ngạ quỷ) do sức mạnh của những hành động và thái độ phiền não. (Bồ-tát có thể chọn tái sinh vào những cõi này nhờ lòng bi mẫn, nhưng họ không còn tái sinh vào đó một cách bất lực nữa). Thiền sinh cũng đạt được nhận thức khái niệm rõ ràng về chân như và sự ổn định thiền định trong đó tính "không", đối tượng quan sát, được nhận biết là khác biệt với tâm của thiền sinh.

Trong quá trình chuẩn bị, thiền sinh đạt được những thuộc tính thế tục cao nhất và chuẩn bị đạt được con đường siêu thế (con đường thấy). Ở cấp độ này, chủ thể nhận thức không còn xuất hiện khi thiền sinh đang trong trạng thái ổn định thiền định.

---

[25] *Chiếu sáng*, tr. 83.

Trước đó, thiền sinh có những biểu hiện của chủ thể và đối tượng như những thực thể riêng biệt, nhưng ở cuối con đường chuẩn bị, thiền sinh không còn có thể xác định chắc chắn chủ thể hay đối tượng. Tuy nhiên, những yếu tố này vẫn xuất hiện đối với thiền sinh nhưng thiền sinh không còn nhận thức được chúng một cách có ý thức nữa.

Con Đường Nhìn Thấy

Thiền sinh tiếp tục quán tính "không" và với sự rèn luyện lặp đi lặp lại, mọi hình tướng của chủ thể và đối tượng đều biến mất trong tính "không". Mọi ý nghĩ về chủ thể và đối tượng đều bị vượt qua và con người trực nhận được tính "không". Điều này đánh dấu khởi nguyên của con đường thấy và ở điểm này chủ thể và đối tượng không thể phân biệt được, giống như nước đổ vào nước.

Trên con đường thấy, thiền sinh loại bỏ những quan niệm giả tạo về sự tồn tại cố hữu, những quan niệm có được qua rèn luyện và nghiên cứu những hệ thống triết học sai lầm. Tuy nhiên, thiền sinh vẫn chưa loại bỏ được những quan niệm sai lầm bẩm sinh về sự tồn tại cố hữu, vốn là kết quả của duyên từ vô thủy và khó khắc phục hơn.

Con đường thấy được chia thành hai phần: con đường không gián đoạn và con đường giải thoát. Người trước từ bỏ những phiền não giả tạo và được gọi là "không gián đoạn" bởi vì đã đạt được chúng, thiền sinh liền chuyển sang con đường giải thoát khỏi những phiền não này. Con đường giải thoát là trạng thái hay điều kiện đã khắc phục được những phiền não giả tạo.

Trên con đường của cái thấy, thiền sinh quán chiếu về bốn chân lý cao quý và các đề mục thiền quán thấu hiểu chúng và thiền sinh hiểu cả hai đều tính "không" sự tồn tại cố hữu. Khi ở trong trạng thái cân bằng thiền định, thiền sinh chỉ nhận thức được tính "không", nhưng khi ra khỏi thiền thiền sinh lại nhận thức được những hình tướng hàng ngày, mặc dù chúng không còn được xem là vững chắc và thực tế nữa. Đúng hơn, giống như nhà ảo thuật nhìn thấy ảo ảnh mà mình đã tạo ra, thiền sinh trên con đường thấy nhận biết các hình tướng có điều kiện nhưng biết chúng là giả.

Thông qua việc làm quen nhiều lần với tính "không", thiền sinh được giải thoát khỏi những quan niệm bẩm sinh giả tạo đối với bốn

chân lý thánh và đối với chính mình, bởi vì thiền sinh hiểu được tính "không" của những khái niệm này và của ý thức hiểu thấu chúng. Sakya Pandita chỉ ra rằng trên con đường thấy con người có

> nhận thức vô điều kiện về bản chất thực sự của sự vật lần đầu tiên. Đó là sự xuất hiện ban đầu của một phương thức hoạt động tinh thần không bị điều kiện hóa bởi khuôn mẫu trần tục và do đó là khởi nguyên của thực hành "cấp trên". Nó không chỉ đơn thuần là ngăn chặn tạm thời những khuôn mẫu như vậy mà còn loại bỏ khả năng đọc tự động của chúng trong hoạt động nhận thức.[26]

Các Bồ-tát trên con đường thấy đã vượt qua tình trạng "chúng sinh bình thường" và đạt đến trạng thái "thượng đẳng" (*'phags pa, ārya*) bởi vì họ đã đạt được con đường siêu thế do trực nhận được tính "không". Chúng sinh bình thường chỉ nhìn thấy những hình tướng phiền não và giả tạo và không có nhận thức trực tiếp về tính "không". Những nhà Đại thừa trên con đường thấy cũng bước vào cấp độ đầu tiên trong mười "Bồ-tát địa", được gọi là "rất hỷ lạc".[27]

Con Đường Thiền Định

Trong con đường thấy, con người loại bỏ những quan niệm giả tạo hay tiềm ẩn về sự tồn tại cố hữu, nhưng những dấu vết bẩm sinh, vi tế hơn của những quan niệm này vẫn còn và đôi khi tự khẳng định lại khi con người không ở trong trạng thái cân bằng thiền định.

Trong con đường thiền định, những dấu vết vi tế nhất sẽ bị loại bỏ và sẽ không bao giờ xuất hiện trở lại. Điều này do tâm là một thực thể trong sáng, chói sáng và khi những quan niệm ngẫu nhiên về sự tồn tại cố hữu bị loại bỏ thì không còn cơ sở nào cho sự tái xuất hiện của chúng trong dòng tâm thức của con người.

> Những khuôn mẫu nhận thức hay những điều kiện bị loại bỏ bởi con đường thiền siêu việt là những khuôn mẫu bẩm sinh tạo ra các khái niệm về bản ngã cá nhân và những đặc tính riêng biệt của các hiện tượng, từ đó ngăn cản sự an định [của các chức năng tinh thần tiêu cực tinh tế nhất].[28]

---

[26] Như trên, tr. 85.

[27] Những điều này sẽ được thảo luận trong chương tiếp theo.

[28] *Chiếu sáng*, tr. 94.

Trên con đường thiền định, con người tiếp tục làm quen với thiền định về tính "không". Giống như con đường thấy, con đường thiền định được chia thành những con đường không gián đoạn và những con đường giải thoát. Trên con đường không gián đoạn, thiền sinh vượt qua những quan niệm bẩm sinh về sự tồn tại cố hữu và con đường giải thoát tiếp theo là sự cân bằng thiền định trong đó con người thoát khỏi những nhận thức này.

Những thiền sinh trên con đường thiền định cũng đạt được những trạng thái thiền định cao cấp, không phải là những con đường gián đoạn cũng không phải là những con đường giải thoát. Bồ-tát tu chín quả Bồ-tát còn lại trên con đường thiền định.

Con Đường Không Còn Tu Tập Nữa

Giai đoạn cuối cùng của quá trình này là con đường không còn tu tập nữa, trong đó thiền sinh loại bỏ những vết tích vi tế nhất của quan niệm về sự tồn tại cố hữu, cùng với những hạt giống của nó. Đỉnh cao của con đường vô học đối với các nhà Tiểu thừa là đạt được quả thánh A-la-hán hay trạng thái của thánh Độc giác và đối với các Bồ-tát, đó là sự đạt được Phật quả. Khenpo Könchog Gyaltsen giải thích rằng các Bồ-tát

đạt được Phật quả và thiền định của con người thoát khỏi những chướng ngại, hành động luân hồi và những che chướng. Tâm đã trở nên hoàn toàn ổn định, không thể bị lay chuyển bởi những ý nghĩ khái niệm. Bồ-tát trải nghiệm hương vị duy nhất của tất cả trí tuệ của đức Phật thấm nhuần tính chân như của các hiện tượng. Trong trạng thái này Bồ-tát chấm dứt hoàn toàn nguyên nhân gây ra đau khổ và vì lý do này, Bồ-tát không còn trải nghiệm những hậu quả của nó nữa.

> Bởi vì không còn gì để học và thực hành, hành giả đi vào trạng thái vượt ra ngoài luân hồi và vượt ra ngoài Niết-bàn được gọi là Con đường hoàn hảo.[29]

Những người theo Tiểu thừa đạt được trình độ này nhờ tu tập thành công "sự ổn định thiền định giống như kim cương", được hỗ

[29] Khenpo Könchog Gyaltsen, *Đi tìm Ambrosia không gì* (Ithaca: Snow Lion, 1988), trang 98–99.

trợ bởi định thứ tư. Bồ-tát đạt được nó ở Bồ-tát địa thứ mười, được hỗ trợ bởi mức độ cao nhất của định thứ tư. Trên con đường vô học, các Bồ-tát loại bỏ mọi dấu vết còn sót lại của chướng ngại phiền não và chướng ngại dẫn đến sự toàn giác, đạt được mục tiêu Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

Bảng 3. Năm con đường

Năm con đường	Thành tích	Cấp độ	Quả vị
Một phần của Sự chuẩn bị	1. Tích tập công đức và trí tuệ 2. Tu tập bốn niệm xứ và bốn xả ly		
Một phần của tích lũy	Thành quả bình tĩnh và cao hơn cái nhìn thấu suốt	1. Nhiệt 2. Đỉnh 3. Kiên nhẫn 4. Phẩm chất tối thượng trên đời	
Con đường nhìn thấy	1. Nhận thức sâu sắc hơn về tính "không" 2. Gỡ bỏ những khái niệm nhân tạo về sự tồn tại cố hữu 3. Những hình tướng nhị nguyên được khắc phục	1. Con đường dẫn không bị gián đoạn 2. Con đường giải thoát	Bồ-tát đầu tiên
Con đường thiền định	Loại bỏ những quan niệm tiềm ẩn về sự tồn tại cố hữu	1. Con đường dẫn không bị gián đoạn 2. Con đường giải thoát	Quả vị 9–10
Con đường không học nữa	Loại bỏ những dấu vết vi tế nhất của quan niệm về sự tồn tại cố hữu	1. Bồ-tát diệt trừ phiền não chướng ngại và 2. Chướng ngại toàn tri	Đạt đến đỉnh cao trong Phật địa

4. ĐẠI THỪA

NGUỒN GỐC

Trong những thế kỷ sau sự nhập diệt của đức Phật Thích-ca Mâu-ni, nhiều trường phái và trường phái phụ đã xuất hiện, một số trường phái được xác định bởi các quan điểm về giáo lý hoặc giới luật xuất gia và những trường phái khác được xác định bởi sự liên kết của chúng với các khu vực cụ thể. Ngoài ra, sau cái chết của người sáng lập truyền thống, các văn bản mới tiếp tục xuất hiện, nhiều văn bản trong số đó được cho là do đức Phật viết ra.

Để làm cho tình hình trở nên phức tạp hơn, các văn bản cũ đã được biên tập lại và tài liệu mới thường được thêm vào. Trong một số trường hợp, sự phát triển văn bản này có thể được theo dõi bằng cách kiểm tra các bản dịch tiếng Trung có niên đại của một tác phẩm nhất định, điều này thường chỉ ra rằng khi những ý tưởng và mô hình mới được phát triển ở Ấn Độ, chúng đã được kết hợp vào các văn bản hiện có.[1]

Các phiên bản kế tiếp của một văn bản nhất định đôi khi thể hiện sự phát triển đáng kể, vì những ý tưởng mới được kết hợp vào các nguồn kinh điển hiện có để tăng thêm giá trị cho chúng. Vì Phật giáo không có cơ quan quyền lực tập trung và không có cơ quan giáo hội giám sát sự chính xác của giáo lý và kinh điển, nên các luận thuyết và giáo lý của Phật giáo có thể bị sửa đổi.

[1] Nguồn gốc của Đại thừa vẫn còn mù mờ và vẫn còn rất nhiều việc phải làm trong lĩnh vực này. Một ví dụ điển hình cho nghiên cứu như vậy là "Kinh Đại thừa cổ xưa nhất: Ý nghĩa của nó đối với việc nghiên cứu sự phát triển Phật giáo" của Lewis Lancaster, trong đó chỉ ra một số thay đổi trong các phiên bản tiếng Trung ngày xưa của *Kinh Bát-nhã ba-la-mật trong 8.000 dòng* (*Phật giáo phương Đông*, 8.1, 1975, tr. 30–41).

Vấn đề quyết định tác phẩm và giáo lý nào là xác thực còn phức tạp hơn bởi thực tế là đức Phật Thích-ca Mâu-ni không để lại hướng dẫn rõ ràng nào về cách xác định các văn bản giả mạo. Không lâu trước khi qua đời, khi được yêu cầu đưa ra những hướng dẫn để xác định "lời Phật" thực sự, đức Phật được cho rằng đã trả lời: "Bất cứ điều gì được nói đúng đắn là lời của đức Phật".[2]

Nói cách khác, nếu một giáo lý cụ thể phù hợp với các giáo lý và chuẩn mực Phật giáo, nếu nó dẫn đến giảm thiểu phiền não và hướng tới Niết-bàn thì nó có thể được chấp nhận là đáng tin cậy, bất kể ai là người ban đầu nói nó. Điều này đã mở ra cánh cửa cho những văn bản và học thuyết mới, đồng thời tạo ra vô số khó khăn trong việc giải thích và thực hành; nhưng về mặt tích cực, nó cho phép kinh điển Phật giáo vẫn linh hoạt. Vì điều này, các tác phẩm có thẩm quyền đã có thể thích nghi và phát triển, kết hợp những hiểu biết sâu sắc về tôn giáo từ nhiều phía.

Có ý nghĩa nhất về mặt lịch sử và giáo lý trong những thế kỷ sau sự nhập diệt của đức Phật Thích-ca Mâu-ni là phong trào được biết đến với cái tên Đại thừa (*theg pa chen po, Mahāyāna*), thuật ngữ có nghĩa đen là "Phương tiện chuyên chở tuyệt vời". Nguồn gốc của phong trào này vẫn chưa rõ ràng và các học giả đương đại đã đưa ra một số lý thuyết liên quan đến thời điểm, địa điểm và ai là người phát triển phong trào này.[3]

Đại thừa dường như đã bắt đầu như phong trào không có tổ chức tập trung vào các trường phái địa phương, mỗi trường phái có

---

[2] Tuyên bố này được tìm thấy trong *Uttaravipatti-sutta* (*Aṅguttara Nikāya* IV.163). Đoạn văn này và những hàm ý của nó đối với việc chú giải Phật giáo đã được thảo luận bởi George Bond trong *Lời Phật,* tr. 30. Ông lưu ý rằng ý tưởng này không chỉ giới hạn trong trường hợp đơn lẻ này mà còn được tìm thấy trong một trong các sắc lệnh của *Aśoka* (xem chú thích số 37 của Bond, đề cập đến PHL. Eggermont và J. Hoftizer, eds., *The Moral Edicts of King Asoka* [Leiden: EJ Brill, 1962], tr. 38). Tuy nhiên, như Étienne Lamotte đã chỉ ra (*Lịch sử Phật giáo Ấn Độ;* Louvain & Paris: Peeters Press, 1988, tr. 53), câu nói của Aśoka nên đọc là "mọi điều đức Thế Tôn nói đều được nói hay," đó là lời khen ngợi dành cho đức Sakyamuni hơn là một tuyên bố bao hàm về các nguồn giáo lý.

Xem thêm *Adhyāśayasaṃcodana-sūtra,* trong đó đức Phật dạy, "Di-lặc, bất cứ điều gì được nói ra là lời của đức Phật" (*yat kiṃ cin maitreya subhāṣitaṃ tad Buddhavacanaṃ*); *Śikṣā-samuccaya* (tr. Cecil Bendall; Delhi: Motilal Banarsidass, 1971), tr. 17; và Lamotte, *Lịch sử Phật giáo Ấn Độ,* tr. 53, n. 117 và tr. 164.

[3] Tổng quan về một số cuộc thảo luận về chủ đề này có thể được tìm thấy trong Nakamura, *Phật giáo Ấn Độ: Khảo sát với các ghi chú thư mục,* tr. 149-66 và Paul Williams, *Phật giáo Đại thừa: Nền tảng giáo lý* (London: Routledge, 1989), tr. 16-33.

những văn bản và thực hành riêng.[4] Các tác phẩm Đại thừa rõ ràng bắt đầu xuất hiện vào thế kỷ thứ I hoặc thứ II sau CN, vài trăm năm sau sự nhập diệt của đức Phật Thích-ca Mâu-ni. Một số trong số này được gọi là "kinh", ngụ ý rằng chúng đã được đức Phật nói ra, mặc dù Ngài đã nhập diệt hàng thế kỷ.[5]

Sự khác biệt này đã được các nhà Đại thừa thời kỳ đầu ghi nhận,[6] họ giải thích rằng đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã ban những giáo lý này cho một số ít tín đồ trong suốt cuộc đời của Ngài, nhưng hầu hết các đệ tử của Ngài (được gọi là "người nghe") đều không được chuẩn bị cho những giáo lý cao siêu này.

Các giáo lý cao siêu vì thế đã được ẩn giấu trong cõi của loài rồng (những sinh vật có thân hình giống rắn và đầu người sống dưới nước) cho đến khi trên thế giới xuất hiện con người có thể hiểu và giải thích chúng.[7]

---

[4] Có một số giải thích hợp lý về nguồn gốc của Đại thừa. Một quan điểm phổ biến cho rằng đó là phong trào của các Phật tử tại gia không hài lòng với địa vị cao quý và những phúc lợi tâm linh của các Tăng sĩ và đã phát triển một hình thức Phật giáo toàn diện hơn có thể bao gồm những nguyện vọng của cư sĩ. Đây là luận điểm được Étienne Lamotte lập luận (ví dụ, xem bài viết của ông, "Phật giáo Đại thừa," trong Heinz Bechert và Richard Gombrich, chủ biên, *Thế giới Phật giáo*; London: Thames & Hudson, 1984, tr. 90-93) và Akira Hirakawa ("Sự trỗi dậy của Phật giáo Đại thừa và mối quan hệ của nó với việc thờ cúng các Bảo tháp," *Hồi ký của Phòng Nghiên cứu của Toyo Bunko,* 1963). Quan điểm này được phổ biến rộng rãi trong giới học giả Nhật Bản, những người có xu hướng nhấn mạnh vai trò của cư sĩ trong Đại thừa. Các học giả khác thấy nguồn gốc của Đại thừa là từ việc sùng kính tập trung vào việc tôn kính *các Bảo tháp.* Một quan điểm khác được đưa ra bởi Gregory Schopen ("Cụm từ *'sa prthivīpradeśaś caityabhuto bhavet'* trong *Vajracchedikā*: Ghi chú về việc sùng bái kinh sách trong Đại thừa," *Tạp chí Indo-Iranian* 17, 1975, tr. 147–81 và "Hai vấn đề trong *Lịch sử Phật giáo* Ấn Độ: Sự phân biệt cư sĩ/ tu sĩ và học thuyết hồi hướng công đức," *Studien zur Indologie und Iranistik* 10, 1985, tr. 9-47), người cho rằng sớm nhất các nhóm Đại thừa có thể theo dõi được tập trung vào việc tôn kính và truyền bá các văn bản cụ thể. Tôi thấy những lập luận của Schopen rất thuyết phục, nhưng vẫn còn rất nhiều điều không chắc chắn về những giai đoạn đầu của Đại thừa.

[5] Tuy nhiên, như Graeme MacQueen lưu ý, những kinh này quá khác biệt về hình thức và nội dung so với những kinh được tìm thấy trong kinh điển Pāli đến nỗi chúng không thể là nỗ lực để tạo ra những kinh mới. Đúng hơn, các tác giả của họ nhận thức rõ ràng rằng các tác phẩm của họ thể hiện sự phá vỡ quyết định với truyền thống đã được thiết lập và rằng họ đang đi đầu trong phong trào mới và cách mạng. Xem "Lời nói truyền cảm hứng trong Phật giáo Đại thừa sơ khai II," *Tôn giáo* 12, 1982, tr. 51.

[6] Đối thủ của họ cũng đã ghi nhận điều đó. Một cuộc thảo luận thú vị về những lời phê phán kinh điển Đại thừa có thể được tìm thấy trong Graeme MacQueen, "Lời nói truyền cảm hứng trong Phật giáo Đại thừa sơ khai I," *Tôn giáo* 11, 1981, tr. 303–305.

[7] *Lịch sử Phật giáo ở Ấn Độ* của sử gia Tây Tạng Taranàtha, tr. Lama Chimpa và Alaka Chattopadhyaya (Simla: Viện Nghiên cứu Cao cấp Ấn Độ, 1970), tr. 98.

Vào đầu thế kỷ thứ II CN, một số vị thầy có trình độ đã ra đời và các văn bản được đưa trở lại thế giới loài người. Người quan trọng nhất trong số những vị thầy này là Long Thọ, thường được xem là người diễn giải chính của "Trung đạo tông" (*dbu ma, madhyamaka*), hệ thống hóa các giáo lý Đại thừa về tính "không" và con đường giác ngộ của Bồ-tát.

Một số học giả tin rằng nguồn gốc của phong trào Đại thừa xuất hiện sau "Đại hội lần thứ hai" (được tổ chức tại Vaiśālī một trăm năm sau ngày nhập Niết-bàn của đức Phật, theo các tài liệu truyền thống), khi một nhóm tự gọi mình là "Đại hội" (*phal chen pa, mahāsaṃghika*) tách ra khỏi một nhóm thiểu số tự gọi mình là "Trưởng lão" (*gnas brtan pa, sthavira*).[8]

Người ta biết rất ít về Đại hội, nhưng những tài liệu sẵn có cho thấy rằng các thành viên của nó nhìn đức Phật theo khía cạnh vũ trụ, như một đấng được ban cho những năng lực và khả năng siêu nhiên, trái ngược với những đối thủ bảo thủ hơn của họ, những người có xu hướng nhấn mạnh đến nhân tính của đức Phật.

Tuy nhiên, nếu họ thực sự là những bậc tiền bối của Đại thừa thì có vẻ rõ ràng từ những tác phẩm còn sót lại của họ (và từ những tài liệu tham khảo về học thuyết của họ trong các tác phẩm của các trường phái đối thủ) rằng các thành viên của Đại hội đồng có quan hệ xa và ở đó không có bằng chứng nào cho thấy họ tán thành các giáo lý và thực hành gắn liền với các truyền thống phát triển của Đại thừa mà cuối cùng đã tìm được đường đến Tây Tạng.

Như Graeme MacQueen đã lưu ý, Đại thừa tạo thành "cuộc cách mạng tôn giáo" chia sẻ một số học thuyết và thực hành với các trường phái tiền nhiệm, nhưng khác biệt với các trường phái Phật giáo khác theo những cách đáng kể.[9]

Phiên bản sớm nhất của văn bản có thể được kết hợp một cách chắc chắn với Đại thừa là bản dịch tiếng Trung Quốc về *Bát-nhã ba-la-mật trong 8.000 dòng* của Lokakema vào thế kỷ thứ II sau CN. Mặc dù một số giáo lý và thực hành thường gắn liền với Đại thừa đều vắng mặt trong bản văn này,[10] khái niệm đặc trưng khác của Đại

[8] Ví dụ, xem A. K. Warder, *Phật giáo Ấn Độ,* tr. 13.

[9] Graeme MacQueen, "Lời nói truyền cảm hứng trong Phật giáo Đại thừa sơ khai I," tr. 303.

[10] Trong "*Kinh Đại thừa cổ xưa nhất*", Lancaster lưu ý sự vắng mặt của học thuyết về ba thân

thừa được trình bày, đặc biệt là lý tưởng về Bồ-tát và học thuyết về tính "không". Cần lưu ý rằng cả hai thuật ngữ này (cũng như nhiều khái niệm quan trọng khác của Đại thừa) cũng được tìm thấy trong các nguồn không phải Đại thừa, nhưng cách xử lý chúng trong các luận thuyết Đại thừa rất khác biệt.

Vào thời điểm Phật giáo đến Tây Tạng, Đại thừa đã trở thành phong trào tôn giáo hoàn thiện, tự coi mình tách biệt (và vượt trội hơn) các hình thức Phật giáo khác. Các hình thức Phật giáo khác được gọi là "*Hīnayāna*" (*theg pa dman pa, Hīnayāna*), nghĩa đen là "Thừa thấp hơn (hoặc thấp hơn)." Những phần sau đây sẽ xem xét một số ý tưởng và hình ảnh chính của Phật giáo Đại thừa du nhập vào Tây Tạng.

Sự Hoàn Hảo Về Văn Học Trí Tuệ

Các văn bản Đại thừa rõ ràng sớm nhất là kinh "*Bát-nhã ba-la-mật*", có lẽ được sáng tác vào thế kỷ thứ I và thứ II sau CN. Mặc dù kinh có nhiều thuật ngữ và học thuyết chung với các trường phái Phật giáo trước đây, nhưng chúng đại diện cho một mô hình chính, thay đổi trong truyền thống. Theo Graeme MacQueen, "như trường hợp thường xảy ra với những nhà cách mạng, nhiều nguồn thuật ngữ và khái niệm có sẵn cho họ đều theo truyền thống mà họ đã vi phạm", nhưng những thuật ngữ này thường được sử dụng theo những cách mới mẻ.[11]

Trong những văn bản này, lý tưởng giải thoát cá nhân bị lên án và hình ảnh của Bồ-tát được đề cao. *Kinh Bát-nhã ba-la-mật* giảng rất dài về học thuyết tính "không" (*stong panyid, Śūnyatā*), cho rằng mọi hiện tượng đều mang tính "không" của sự tồn tại cố hữu và chỉ là tập hợp các bộ phận phát sinh do nhân và duyên.

Vì vậy, chúng hoàn toàn thiếu bất kỳ bản chất nào. Những sự thật này chỉ được hiểu đầy đủ bởi những người phát triển "bát-nhã ba-la-mật" (*shes rab kyi pha rol tu phyin pa, prajñāpāramitā*), cho phép các bậc thánh nhân tự giải thoát khỏi xiềng xích của quan niệm sai lầm và nhận thức được thực tại như nó vốn có.

---

của đức Phật trong phiên bản sớm nhất của văn bản, cũng như sự vắng mặt của một số thuật ngữ quan trọng khác trong Đại thừa sau này.

[11] Graeme MacQueen, "Lời nói truyền cảm hứng trong Phật giáo Đại thừa sơ kỳ II," tr. 61.

Bản chất thực sự của thực tại được đề cập trong những văn bản này là "chân như" (*de bzhin nyid, tathathā*), được mô tả là không thể diễn tả được và hoàn toàn vượt ra ngoài lãnh vực của ngôn ngữ hay tư tưởng khái niệm. Nó gắn liền với tính "không" và chỉ được biết đến bởi những người hành thiền lão luyện đã vượt qua ngôn ngữ và khái niệm. Những người như vậy đi vào hiểu biết trực tiếp về thực tại như nó vốn là, thoát khỏi những tưởng tượng sai lầm của ý thức bị ảnh hưởng bởi khái niệm.

Giống như những bài kinh trong kinh điển Pāli, các *Kinh Bát-nhã ba-la-mật* thường bắt đầu bằng dòng mở đầu tiêu chuẩn: "Tôi từng nghe thế này: Thế Tôn [đức Phật] đang ngự ở..."[12] Nhiều địa điểm diễn ra các bài kinh cũng được đề cập trong kinh điển Pāli và các đệ tử chính của đức Phật thường có mặt (mặc dù trong kinh văn *Bát nhã ba-la-mật,* họ thường được miêu tả là có hiểu biết thấp hơn các Bồ-tát).

Có nhiều sự khác biệt khác,[13] và trong số những điều đáng chú ý hơn cả là những thay đổi trong cách trình bày về đức Phật. Trong văn học trí tuệ viên mãn, Ngài trở thành một nhân vật vũ trụ có trí tuệ vượt xa trí tuệ của tất cả con người và thần linh và sức mạnh của Ngài cho phép Ngài vượt qua các quy luật thông thường về thời gian và không gian.

Không còn là Thầy phàm trần nữa, đức Phật tạo ra các thân thể lan tỏa khắp không gian, là đấng toàn trí (một thuộc tính mà đức Phật phủ nhận trong kinh điển Pāli) và có lẽ đáng chú ý nhất là Ngài tuyên bố rằng Ngài không bao giờ thực sự chết hay nhập vào Niết-bàn.

Đúng hơn, Ngài dường như viên tịch chỉ để mang lại lợi ích cho các đệ tử Thanh Văn của Ngài, những người cần bài học trực quan

---

[12] Để thảo luận về tầm quan trọng của công thức này, xem Jonathan Silk, "A Note on the Open Formula of Buddha Sutras", *Tạp chí của Hiệp hội Nghiên cứu Phật giáo Quốc tế,* 12.1, 1989, tr. 158–63; "Đức Thế Tôn đã nói như vậy..." của Yuichi Kajiyama, trong Lewis Lancaster, biên tập, *Bát-nhã ba-la-mật và các hệ thống liên quan* (Berkeley, 1977), tr. 93-99; và "Tôi đã nghe như vậy..." của John Brough, *Bản tin của Trường Nghiên cứu phương Đông và châu Phi, Đại học London,* tập. XIII, 1950, phần 2.

[13] Tổng quan về văn học này có thể được tìm thấy trong Edward Conze, *Văn học Bát-nhã* (The Hague: Mouton, 1960). Xem thêm Nakamura, *Phật giáo Ấn Độ,* tr. 159–66 và Nakamura, "Nghiên cứu lịch sử về sự ra đời của kinh điển Đại thừa", *Kỷ yếu của Viện Nghiên cứu phương Đông Okurayama* II, 1956, tr. 2ff.

này về vô thường để nỗ lực nhiều hơn trong việc thực hành tôn giáo. Mặc dù họ tin rằng đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã chết và nhập Niết-bàn, nhưng Ngài thực sự vẫn tiếp tục sống ở một "tịnh độ", nơi những hành giả cao cấp vẫn đến thăm Ngài và nhận giáo lý của Ngài.

Ngoài những thay đổi về mặt giáo lý này, các *Kinh Bát-nhã ba-la-mật* khác về mặt phong cách với các kinh Pāli (*sutta* trong tiếng Pāli). Trước hết, nhiều văn bản trong số đó dài hơn nhiều so với các văn bản tiếng Pāli và đoạn hội thoại có giọng điệu và nội dung khác biệt rõ rệt.[14]

Sự thay đổi khác xảy ra trong các nhân vật: trong nhiều văn bản này, các Bồ-tát xuất hiện với tư cách là người đối thoại và thầy, họ được miêu tả là có hiểu biết vượt trội hơn rất nhiều so với người tu hành theo trường phái Nguyên thủy. Một ngoại lệ cho điều này là Tôn giả Subhuti, người được kinh điển Pāli cho là đệ tử đứng thứ nhất của đức Phật trong sự hiểu biết về tính "không".[15] Có lẽ vì sự chỉ định này, trong những bản văn như *Bát-nhã ba-la-mật trong 8.000 dòng*, Tôn giả đã chất vấn đức Phật về chủ đề tính "không".

Có lẽ sự thay đổi nổi bật nhất trong những văn bản này nằm ở nội dung của các bài kinh. Trong kinh điển Pāli, đức Phật trình bày giáo lý của Ngài như những mô tả chính xác về bản chất thực sự của thực tại, nhưng trong văn học Bát-nhã ba-la-mật, giá trị tối thượng của những trình bày này bị phủ nhận. Đức Phật nói với khán giả rằng giáo lý của Ngài chỉ là những từ ngữ chỉ hoạt động ở cấp độ khái niệm. Điều này thậm chí còn đúng với các mục tiêu của con đường và Ngài cho họ biết rằng không có Niết-bàn thực sự tồn tại và không có người thực sự đạt được nó. Như vậy trong *Kinh Kim cương* đức Phật dạy Subhuti:

> do được an trụ trong Bồ-tát thừa, con người nên khởi ý nghĩ, "Có bao nhiêu chúng sinh trong các cõi... bất cứ cõi nào của

[14] Các bản văn *Bát-nhã Ba-la-mật* thường được nhóm lại theo độ dài và những bản dài hơn có thể là sự soạn thảo chi tiết của các phiên bản trước đó. Dường như cũng có một động thái tương ứng hướng tới sự ngắn gọn và một số văn bản sau này dường như là sự cô đọng của các phiên bản trước đó.

[15] Xem ghi chú của Étienne Lamotte trong *The Teaching of Vimalakīrti* (London: Pāli Text Society, 1976), tr. 54–55, trong đó đưa ra một tiểu sử tóm tắt về *Subhūti* được rút ra từ một số nguồn và chỉ ra một số nơi mà ông được cho là đệ tử vĩ đại nhất của đức Phật trong việc chứng ngộ tính "không".

> chúng sinh có thể được hình dung, tất cả những cõi này sẽ được ta đưa đến Niết-bàn, đến Niết-bàn cuối cùng, tức là cõi Niết-bàn không còn sót lại; nhưng, mặc dù vô số chúng sinh đã đạt tới Niết-bàn cuối cùng, nhưng không có chúng sinh nào đã đạt đến 'Niết-bàn cuối cùng.' Tại sao lại thế? Subhuti, nếu Bồ-tát có sự phân biệt về chúng sinh thì không nên gọi là Bồ-tát. Tại sao lại thế? Subhuti, người nào phát khởi sự phân biệt về cái ngã như vậy, sự phân biệt về chúng sinh, sự phân biệt về linh hồn, hay sự phân biệt về con người thì không nên gọi là Bồ-tát."[16]

Ngay cả thuật ngữ "Bồ-tát" cũng chỉ là cách gọi bằng lời nói thiếu giá trị căn bản. Giáo lý của đức Phật cũng chỉ là những lời nói chỉ ra phương hướng giác ngộ tốt nhất, chứ không mô tả thực tại như thực tế; điều này chỉ có thể được hiểu bởi những người vượt lên trên ngôn từ và khái niệm.

HỌC THUYẾT ĐẠI THỪA

Bồ-tát

Hình ảnh Bồ-tát là trung tâm của Đại thừa. Thuật ngữ tiếng Phạn có nghĩa đen là "chúng sanh" (*sattva*) thức tỉnh (*bodhi*) và chỉ ra rằng Bồ-tát là người đang tiến tới trạng thái thức tỉnh của đức Phật. Thuật ngữ này được dịch sang tiếng Tây Tạng là *byang chub sems dpa'* (phát âm là "*jangchup semba*"), có nghĩa là "anh hùng thức tỉnh (*byang chub*) (*sems dpa'*)", cho thấy rằng Bồ-tát được người Tây Tạng xem là bậc thánh cao quý và can đảm, chắc chắn. Điều này phản ánh sự thật rằng các Bồ-tát thường được miêu tả trong văn học Đại thừa như những anh hùng thần thoại, sở hữu những năng lực siêu nhiên và không ngừng làm việc vì lợi ích của người khác.

Bồ-tát thường đối lập với lý tưởng Tiểu thừa của vị A-la-hán (*dgra bcom pa, arhat*), người tìm cách thoát khỏi luân hồi nhưng chủ yếu quan tâm đến sự giải thoát cá nhân (xem bảng 4). Ngược lại, Bồ-tát tìm cách giúp tất cả chúng sinh trong sự thức tỉnh và thậm chí gánh lấy gánh nặng nghiệp báo của họ. Kinh điển Đại thừa chỉ ra rằng các Bồ-tát có thể chuyển những đau khổ và phiền não của

---

[16] *Vajracchedikā Prajñāpāramitā Sūtra,* ed. Edward Conze (Rome: IsMEO, 1974), tr. 29–32.

người khác cho bản thân và họ cũng trao tặng công đức của bản thân cho người khác.

Tầm nhìn của lòng bi mẫn của Bồ-tát là phổ quát, vì Bồ-tát tìm kiếm sự giải thoát cho tất cả chúng sinh, không có ngoại lệ và không có sự phân biệt. Văn học Đại thừa thừa nhận rằng các vị thánh A-la-hán cũng có lòng từ bi và họ dạy dỗ người khác.

Hơn nữa, thành tựu của các vị thánh A-la-hán thật đáng kinh ngạc: họ vượt qua những cảm xúc phiền não, loại bỏ sân hận, vô minh và ham muốn các pháp của luân hồi. Họ trở nên thờ ơ với của cải vật chất, không quan tâm gì đến danh vọng và quyền lực thế gian và vì điều này họ vượt qua thế giới trần tục.

Khi chết, họ vượt ra ngoài thế giới để vào trạng thái Niết-bàn hạnh phúc, trong đó không còn tái sinh và không còn đau khổ. Tuy nhiên, bất chấp những thành tựu này, con đường của họ vẫn bị các kinh Đại thừa chê bai, trong đó có sự phân biệt rõ ràng giữa "đại bi" (*snying rje chen po, mahākaruṇā*) của các Bồ-tát và lòng bi hạn chế của các vị thánh A-la-hán. Ví dụ, Tsong Khapa cho rằng:

> Có những hành giả thấp kém tìm kiếm một mục đích thấp kém, là một thành tựu thấp chỉ vì lợi ích của riêng họ - trạng thái chỉ đơn thuần là dập tắt nỗi khổ của luân hồi. Có những hành giả siêu việt đang tìm kiếm một mục tiêu cao cả, sự thành tựu tối thượng - trạng thái Phật quả - vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Vì có hai hạng người tu tập thấp và cao nên phương tiện đưa họ đến trạng thái riêng của họ được gọi là Tiểu thừa (*Hīnayāna*) và Đại Thừa (*Mahāyāna*).[17]

Tiểu thừa được các nhà chú giải Đại thừa chia thành hai con đường: con đường của "thánh Thanh văn" (*nyan thos, Śrāvaka*) và con đường của "thánh Độc giác" (*rang sangs rgyas, pratyeka-buddha*). Thuật ngữ "thánh Thanh Văn" ban đầu dùng để chỉ những đệ tử trực tiếp của đức Phật Thích-ca Mâu-ni, những người đã nghe lời dạy của Ngài và thực hành thiền định theo đúng nghĩa đen những lời dạy của Ngài.

---

[17] Tsong Khapa, *Tantra ở Tây Tạng*, tr. Jeffrey Hopkins (London: George Allen & Unwin, 1977), tr. 92.

Theo những người Đại thừa, họ tin rằng những lời dạy họ nghe là những lời dạy duy nhất do đức Phật Thích-ca Mâu-ni giảng dạy và rằng tất cả những giáo lý khác được cho là của Ngài (kể cả những giáo lý Đại thừa) đều là giả mạo.

Các nhà Đại thừa còn tranh luận thêm rằng đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã đề xuất những học thuyết vượt xa giáo lý Tiểu thừa của Ngài, nhưng người nghe không được phép nghe vì năng lực nhận thức của họ kém hơn những người mà Ngài giảng bài Đại thừa.

Mặc dù họ chỉ trích Tiểu thừa trên cơ sở này, nhưng các nhà Đại thừa cũng cho rằng con đường Tiểu thừa là những con đường có giá trị để đạt được tiến bộ tâm linh và chúng được dạy cho một số người chủ yếu quan tâm đến sự giải thoát cá nhân chứ không phải cho sự cứu rỗi của người khác.

Người nghe tìm kiếm sự giải thoát như những thánh A-la-hán, một quá trình có ba giai đoạn: (1) Nhập lưu, (2) Nhất lai và (3) Bất lai. Người Nhập lưu là người chắc chắn đã bước vào con đường giải thoát. Người Nhất lai là người sẽ đạt được giải thoát sau một lần tái sinh nữa và Bất lai là người sẽ trở thành thánh A-la-hán trong kiếp hiện tại. Những thánh Độc giác là những hành giả Tiểu thừa tự mình đạt được giải thoát mà không cần nghe lời dạy của đức Phật.

Theo giải thích của Đại thừa, trước đây họ đã nghe các đức Phật và tuân theo lời dạy của các Ngài, nhưng trong những kiếp cuối cùng, họ không có thầy.[18] Chỉ tìm kiếm sự giải thoát cá nhân, họ đạt được Niết-bàn càng nhanh càng tốt và vượt qua vòng luân hồi. Họ có thể dạy người khác và thường thể hiện lòng trắc ẩn với người khác, nhưng mục tiêu chính của họ là Niết-bàn cá nhân.

Tsong Khapa nói rằng họ vượt trội hơn những người nghe nhờ rèn luyện công đức và trí tuệ trong ít nhất một trăm kiếp, nhưng họ không tích lũy hai tích tập công đức và trí tuệ như các Bồ-tát đã làm và họ không bị thúc đẩy bởi ước muốn làm lợi ích cho tất cả chúng sinh.[19] Vì điều này, những thánh Độc giác (như các vị Thanh văn và

[18] Để thảo luận về khái niệm này, xem K. R. Norman, "The Pratyeka-Buddha in Buddha and Jainism," trong Philip Denwood và Alexander Piatigorsky, ed., *Buddha Studies Ancient and Modern* (London: Curzon Press, 1983, pp. 92–106) và Ria Kloppenborg, *Paccekabuddha* (Leiden: E. J. Brill, 1974).

[19] Trong cuốn *Từ bi trong Phật giáo Tây Tạng* (London: Rider, 1980), tr. 104.

A-la-hán) được các nhà Đại thừa mô tả là ích kỷ. Trong *Kinh Bát-nhã 8.000 dòng chữ,* đức Phật chỉ ra sự khác biệt giữa các nhà Tiểu thừa và Bồ-tát:

Subhuti, các Bồ-tát, các bậc đại nhân, không nên tu tập theo cách mà Thanh văn thừa và thánh Độc giác tu tập.

> Subhuti, người thuộc thừa Thanh văn và thừa Độc giác tu tập như thế nào? Subhuti, họ nghĩ như vậy, "[Tôi] chỉ nên kỷ luật bản thân mình; [Tôi] chỉ nên xoa dịu chính mình; [Tôi] nên tự mình vượt qua nỗi buồn [tức là đạt được Niết-bàn]." Để tự kỷ luật bản thân, tự an ủi và vượt qua nỗi buồn, họ bắt đầu chuyên tâm vào việc thiết lập tất cả các thiện căn. Cũng vậy, này Subhuti, các Bồ-tát, không nên tu tập theo cách này. Ngược lại, này Subhuti, các Bồ-tát, các bậc đại chúng, nên rèn luyện như sau: "Để làm lợi ích cho toàn thế giới, tôi sẽ an trụ trong chân như và an trú tất cả chúng sinh trong chân như, tôi sẽ dẫn dắt vô lượng cõi chúng sinh đến Niết-bàn." Các Bồ-tát, những bậc vĩ đại, nên bắt đầu nỗ lực theo cách đó để thiết lập mọi thiện căn,[20] nhưng không nên tự phụ vì điều này...
>
> Một số người không nói đến Bồ-tát thừa mà nói: "[Tôi] chỉ nên kỷ luật bản thân mình, an trụ và tương tự như vậy chỉ đạt được Niết-bàn; [tôi] sẽ ở một mình và đạt được quả vị Nhập lưu. [Tôi] nên nhanh chóng đạt được quả vị Nhất lai, quả vị Bất lai và quả thánh A-la-hán. [Tôi] nên đạt được sự thức tỉnh của riêng mình." Những người nói, "Ngay trong đời này, sau khi hoàn toàn giải thoát tâm khỏi ô nhiễm, không còn dính mắc, [tôi] sẽ đạt đến Niết-bàn" là "ở cấp độ của những người nghe và những thánh Độc giác". Về điểm này, các Bồ-tát, bậc đại chúng không nên khởi những ý nghĩ như vậy. Tại sao lại thế? Này Tu-bồ-đề (Subhuti), các Bồ-tát, bậc đại chúng, hãy an trụ trong xe lớn và khoác áo giáp lớn; họ không nên khởi lên những ý nghĩ như vậy thậm chí là chỉ một chút.[21] Tại sao

[20] Những thiện căn là kết quả của việc vun trồng những đức tính tốt. Khi người thực hiện hành vi khen thưởng và trau dồi thái độ tương ứng, điều này sẽ tạo ra những xu hướng tích cực khiến người đó tiếp tục làm như vậy trong tương lai.

[21] "*Sự tạo tác*" (*spros pa, prapañca*) để cập đến sự phát triển của tư tưởng khái niệm.

> lại thế? Những đấng tối cao này hoàn toàn lãnh đạo thế giới và là một lợi ích to lớn cho thế giới.[22]

Đoạn văn này phản ánh giọng điệu trường phái mạnh mẽ trong nhiều cuộc thảo luận Đại thừa của những đối thủ Tiểu thừa, tương phản lòng từ bi phổ quát của các Bồ-tát với sự ích kỷ được cho là ích kỷ của thánh Thanh văn và những thánh Độc giác. Như Stephen Kent đã lưu ý, giọng điệu này đặc biệt rõ ràng trong các văn bản Đại thừa thời kỳ đầu, có lẽ vì Đại thừa mới xuất hiện đã vấp phải sự phản đối mạnh mẽ từ những người đề xướng con đường mà họ cho là "thấp kém" so với con đường của họ.[23]

Thái độ bè phái này cũng được tìm thấy trong các cuộc thảo luận của người Tây Tạng về sự khác biệt giữa Tiểu thừa và Đại thừa, mặc dù thực tế là ngay từ thời kỳ đầu tiên Phật giáo truyền bá vào Tây Tạng, Đại thừa đã là truyền thống thống trị. Mặc dù có rất ít bằng chứng về việc truyền đạo của các nhà Tiểu thừa ở Tây Tạng, những Phật tử ở Xứ Tuyết đã áp dụng giọng điệu của các bậc thầy Ấn Độ trong các cuộc thảo luận về Tiểu thừa.

Tại Sao Đại Thừa Lại Siêu Việt

Theo đức Dalai Lama, Đại thừa vượt trội hơn Tiểu thừa ở ba điểm: (1) động lực, (2) mục tiêu và (3) mức độ hiểu biết.[24] Đại thừa vượt trội hơn Tiểu thừa về mặt động cơ ở chỗ các Bồ-tát được truyền cảm hứng từ lòng đại bi, bao trùm tất cả chúng sinh, trong khi những người theo Tiểu thừa chỉ tìm kiếm sự giải thoát cho chính họ.

Mục tiêu đạt Phật quả của Bồ-tát cao hơn ý định đạt được Niết-bàn cá nhân của thánh A-la-hán, vì phải mất nhiều thời gian hơn để đạt được và đòi hỏi lòng bi mẫn và trí tuệ viên mãn, cùng với vô số phẩm tính tốt, trong khi thánh A-la-hán chỉ cần loại bỏ những cấp độ thô thiển hơn của phiền não và phát triển sự chán ghét hoàn toàn đối với luân hồi, cùng với nhận thức trực tiếp về tính "không".

---

[22] *Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā Sūtra* (*'Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa brgyad stong pa'i mdo;* Dharamsala, Ấn Độ: Nhà xuất bản Văn hóa Tây Tạng, 1985), tr. II. 471.4 - 475.3.

[23] Steven A. Kent, "Giải thích theo trường phái về sự trỗi dậy của Đại thừa," *Tôn giáo* 12, 1982, tr. 311–32.

[24] Dalai Lama, trong *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. 91–104.

Mặc dù đức Dalai Lama nói rằng các vị thánh A-la-hán hiểu được tính "không" (vì nếu không có điều này họ sẽ không thể vượt qua luân hồi), ngài cho rằng sự hiểu biết của đức Phật về tính "không" chắc chắn là sâu sắc hơn.

Ngoài những lời chỉ trích này, những người theo trường phái Đại thừa còn cho rằng phương tiện của họ ưu việt hơn phương tiện của đối thủ vì nó có thể bao gồm nhiều người hơn và đưa họ đến sự giác ngộ. Họ mô tả Tiểu thừa là con đường hẹp, hạn chế, chỉ thích hợp cho các Tăng sĩ, nhưng Đại thừa được miêu tả như truyền thống toàn diện có chỗ cho tất cả mọi người. Đại thừa có những giáo lý và thực hành dành cho cư sĩ cũng như Tăng sĩ và các kinh điển Đại thừa nhấn mạnh tầm quan trọng của khả năng điều chỉnh giáo lý cho phù hợp với nhu cầu và khuynh hướng cá nhân của người nghe.

Phản Hồi "Tiểu Thừa"

Các nhà chú giải Tây Tạng cho rằng giáo lý Tiểu thừa thấp kém hơn giáo lý Đại thừa, nhưng đức Phật dạy chúng vì lợi ích của chúng sinh có năng lực tâm linh thấp hơn, những người chủ yếu quan tâm đến phúc lợi của bản thân và thiếu can đảm cống hiến hết mình để làm việc cho tất cả chúng sinh. Tất nhiên, sự đánh giá này không được chia sẻ bởi những người có đặc điểm là "Người theo Tiểu thừa", những người thường tự coi mình là những người ủng hộ một hình thức Phật giáo thuần khiết và là những người thừa kế những lời dạy đích thực của đức Phật Thích-ca Mâu-ni.

Trường phái "Tiểu thừa" duy nhất còn tồn tại đến ngày nay là Nguyên thủy, truyền thống thống trị ở Đông Nam Á. Nguyên Thủy được tìm thấy ở Thái Lan, Miến Điện, Lào, Campuchia, Sri Lanka và Việt Nam, trong khi các trường phái Đại thừa có sức hấp dẫn lớn nhất ở các khu vực khác ở châu Á, bao gồm Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Việt Nam, khu vực Hy Mã Lạp Sơn, Mông Cổ và Tây Tạng.

Vì khoảng cách địa lý giữa các thành trì của Nguyên thủy và Tây Tạng, Phật tử Tây Tạng trong lịch sử ít có liên hệ với Nguyên thủy và do đó thiếu kiến thức trực tiếp về các thực hành của Nguyên thủy. Điều quan trọng cần lưu ý là mặc dù Phật tử Tây Tạng phân loại Nguyên thủy vào các trường phái Tiểu thừa, nhưng họ cũng tin

rằng đó là con đường Phật giáo hợp lệ và nhiều văn bản Đại thừa chứa đựng những cảnh báo rằng các Bồ-tát không nên phỉ báng Tiểu thừa.

Bởi vì "Tiểu thừa" rõ ràng là thuật ngữ mang tính miệt thị nên một số học giả đương thời đã đề xuất những thuật ngữ thay thế. Chẳng hạn, một số người thay thế "Tiểu thừa" bằng "Nam truyền", nhưng đây là một cách thay thế không thỏa đáng, vì thuật ngữ "Tiểu thừa" theo truyền thống bao gồm mười tám trường phái.[25] Nguyên Thủy là truyền thống duy nhất còn tồn tại đến ngày nay, nhưng khi các văn bản Đại thừa đề cập đến Tiểu thừa thì chúng không loại trừ bất kỳ truyền thống nào.

Các phương án thay thế được đề xuất khác đều không đạt yêu cầu. Trong suốt cuốn sách này, tôi sử dụng thuật ngữ "Tiểu thừa" vì nó được các nhà chú giải Tây Tạng sử dụng, nhưng cần hiểu rằng đó là thuật ngữ không được chấp nhận bởi những người áp dụng nó.

Các nhà Tiểu thừa thường bác bỏ tuyên bố của Đại thừa rằng kinh điển Đại thừa là lời nói đích thực của đức Phật Thích-ca Mâu-ni và cho rằng thực tế chúng là những sự giả mạo sau này. Các học giả Nguyên thủy khẳng định rằng cuộc đời của đức Phật Thích-ca Mâu-ni là ví dụ điển hình về cuộc đấu tranh anh dũng của một cá nhân tìm kiếm chân lý, người đã nhìn thấu những ảo tưởng trói buộc hầu hết mọi người và đã giành được sự thức tỉnh nhờ nỗ lực của chính mình.

Ngài dạy dỗ người khác và thể hiện lòng bi mẫn đối với chúng sinh đang đau khổ, nhưng những người theo trường phái Nguyên thủy chỉ ra nhiều đoạn trong kinh điển của họ, trong đó Ngài bảo các tín đồ của mình hãy theo đuổi sự cứu rỗi của chính họ.

Đoạn văn nổi tiếng nhất trong số này được nói không lâu trước khi đức Phật nhập Niết-bàn, khi đức Phật nói với những người theo mình, "... hãy sống với chính mình như những hòn đảo, với chính mình là nơi nương tựa, không nương tựa ai khác."[26] Những lời

---

[25] Để có cái nhìn tổng quan về các trường phái này và học thuyết của họ, xem Lamotte, *History of Indian Buddha,* tr. 517–548. Như Lamotte cho thấy, mặc dù con số truyền thống là mười tám, nhưng trên thực tế có nhiều trường học và phân khu hơn.

[26] *Dīgha Nikāya,* biên tập. T. W. Rhys Davids, tr. 100.

khuyên như vậy, theo các nhà chú giải Nguyên thủy, chỉ ra rằng đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã dạy con đường giải thoát cá nhân.

Bảng 4. Sự khác biệt giữa thánh A-la-hán và Bồ-tát

Sự khác biệt giữa thánh A-la-hán và Bồ-tát theo Đại thừa

	A-la-hán	Bồ-tát
Động lực	Giải thoát cho chính mình	Lòng từ bi đối với mọi chúng sinh
Mục tiêu	Niết-bàn cá nhân	Giải thoát tất cả chúng sinh
Mức độ hiểu biết	1. Nhận thức trực tiếp tánh không 2. Khả năng siêu nhiên chẳng hạn như khả năng thấu thị, kiến thức về kiếp trước	1. Toàn tri 2. Hiểu biết đầy đủ tánh không
Phẩm chất đạt được	1. Loại bỏ phiền não thô 2. Sự chán ghét đối với sự tồn tại theo chu kỳ 3. Khả năng bay lên đến mức 7 cây sāla	1. Sáu (hoặc mười) ba-la-mật (Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ) 2. Đại từ bi 3. Phương tiện thiện xảo 4. Sự hiểu biết đầy đủ về tính "không" trong mọi khía cạnh của nó vào mọi lúc 5. Những khả năng siêu nhiên như siêu việt thời gian và các định luật vật lý
Độ dài thời gian đào tạo	Tối thiểu là một đời người (sau lần trước sống như người Nhập lưu và Nhất lai)	Tối thiểu ba a-tăng-kỳ kiếp từ khi xuất hiện tâm bồ-đề

Tuy nhiên, truyền thống Nguyên thủy thừa nhận lý tưởng của Bồ-tát là chính đáng, nhưng chỉ giới hạn nó ở một số cá nhân ngoại lệ, chẳng hạn như đức Phật Thích-ca Mâu-ni. "Bồ-tát" tương đương trong tiếng Pāli được dùng để chỉ đức Phật Thích-ca Mâu-ni trong những kiếp trước, trong thời gian đó Ngài đã trau dồi những phẩm

chất tốt đẹp của đức Phật, chẳng hạn như giới hạnh, nhẫn nhục, trí tuệ, từ bi, v.v..

Có rất nhiều câu chuyện về những kiếp trước của Ngài mô tả cách Ngài thể hiện những đức tính Phật giáo trong những hoàn cảnh khó khăn. Những điều này rất phổ biến trong giới Phật tử khắp nơi vì chúng cung cấp những hình mẫu để noi theo.

Tuy nhiên, các văn bản Nguyên thủy chỉ ra rằng rất ít cá nhân có đủ nghị lực để hoàn thành việc tu tập của đức Phật và tuyên bố rằng hầu hết mọi người nên hài lòng với việc đạt được Niết-bàn cá nhân với tư cách là thánh A-la-hán hoặc thánh Độc Giác. Con đường dẫn đến Phật quả thì dài và gian khổ, cần phải có một thời gian ít nhất là ba "a-tăng-kỳ" để hoàn thành, theo cả hai nguồn tài liệu Tiểu thừa và Đại thừa.

A-tăng-kỳ là một khoảng thời gian dài không thể tưởng tượng được, được đo bằng chu kỳ sinh - diệt của vũ trụ và con đường dẫn đến Phật quả chứa đựng vô số cạm bẫy. Với những yếu tố này, Niết-bàn của thánh A-la-hán là sự thay thế hợp lý.

Lời Đáp Của Đại Thừa: Tất Cả Chúng Sinh Đều Có Khả Năng Như Nhau

Kinh điển Tiểu thừa khẳng định rằng hầu hết chúng sinh đều thiếu khả năng đạt được Phật quả, nhưng những người Đại thừa cho rằng không có sự khác biệt cơ bản giữa đức Phật Thích-ca Mâu-ni và những chúng sinh khác. Tất cả đều có khả năng giác ngộ như nhau và Đại thừa luận rằng tất cả đều có thể và nên khao khát đạt đến Phật quả vì lợi ích của người khác. Bất cứ điều gì ít hơn được xem là hèn hạ và thấp kém. Chẳng hạn, trong *Bát-nhã ba-la-mật 25.000 dòng*, đức Phật thảo luận ý tưởng này với đệ tử thánh Thanh Văn như Śāriputra của Ngài.

> Đức Phật: Śāriputra, ông có nghĩ rằng bất kỳ người nghe hay người chứng ngộ nào cũng nghĩ rằng "Sau khi chúng ta đã giác ngộ hoàn toàn, vô song, chúng ta nên dẫn dắt tất cả chúng sinh đến Niết-bàn không còn sót lại, đến Niết-bàn cuối cùng?"
>
> Śāriputra: Không, thưa Thế Tôn...

> Đức Phật: Nhưng đây là cách mà các Bồ-tát, những bậc vĩ nhân suy nghĩ. Một con đom đóm, hay loài động vật phát sáng nào khác, không nghĩ rằng ánh sáng của nó có thể chiếu sáng lục địa Jambudvīpa hay chiếu sáng qua nó.[27] Cũng vậy, các bậc Thanh văn và Độc giác không nghĩ rằng sau khi đạt được giác ngộ viên mãn vô thượng, họ sẽ dẫn dắt tất cả chúng sinh đến Niết-bàn. Nhưng mặt trời khi mọc lên sẽ chiếu ánh sáng khắp cõi Jambudvīpa. Cũng vậy, các Bồ-tát, bậc đại chúng, sau khi hoàn thành các pháp tu đưa đến giác ngộ viên mãn, vô thượng của Phật quả, sẽ dẫn dắt vô số chúng sinh đến Niết-bàn.[28]

Như đoạn văn này cho thấy, các Bồ-tát được miêu tả như những nhân vật anh hùng trong các bài kinh Đại thừa. Họ được cho là có lòng từ bi sâu sắc đối với tất cả chúng sinh đau khổ và năng lượng vô hạn để làm việc vì lợi ích của họ. Họ hăng hái hy sinh bản thân để làm bất cứ điều gì cần thiết nhằm mang lại lợi ích cho người khác và họ không phân biệt bạn bè và kẻ thù. Tất cả chúng sinh đều được họ yêu quý như nhau và đều xứng đáng nhận được lòng bi mẫn như nhau. Thái độ lý tưởng của Bồ-tát được tóm tắt một cách hùng hồn trong một đoạn văn nổi tiếng của Āntideva:

> Nguyện cho những kẻ vu khống tôi, làm hại tôi, chế nhạo tôi đều cùng nhau giác ngộ.
>
> Nguyện tôi là người bảo vệ cho những người không được bảo vệ, là người hướng dẫn cho người lữ hành,
>
> Chiếc thuyền, cây cầu và lối đi cho những ai khao khát sang tới bờ bên kia.
>
> Xin cho tôi là ánh sáng cho những ai cần ánh sáng. Xin cho tôi trở thành chiếc giường cho những người cần được nghỉ ngơi.
>
> Nguyện tôi làm người hầu cho những người cần tôi tớ, cho tất cả chúng sinh.

---

[27] Jambudvīpa là tên của một trong bốn lục địa chính trong vũ trụ học Phật giáo truyền thống. Đây là nơi chứa tiểu lục địa Ấn Độ. Tên của nó có nghĩa đen là "Đảo Jambu"; con người cho rằng nó được đặt theo tên của cây *jambu* mọc ở đó.

[28] *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā Sūtra,* ed. Nalinaksha Dutt (London: Luzac & Co., 1934), tr. 3, 40–41.

> Viên ngọc như ý, một bình đầy đủ, một bùa chú hữu hiệu (thần chú), phương thuốc phổ quát, một cây như ý và con bò như ý.[29]
>
> Giống như đất và các yếu tố khác hữu ích về nhiều mặt cho vô số chúng sinh sống khắp không gian,
>
> Vì vậy, cầu mong tôi bằng nhiều cách khác nhau có thể trở thành nguồn sống cho chúng sinh ở khắp không gian cho đến khi họ đạt được giải thoát.[30]

BỒ-TÁT ĐẠO

Sự nghiệp Bồ-tát bắt đầu với "tâm thức tỉnh" (*byang chub kyi sems, bodhicitta)*, điều này tượng trưng cho sự thay đổi cơ bản trong thái độ của con người. Những chúng sinh bình thường – ngay cả những người tử tế và từ bi – chủ yếu được thúc đẩy bởi lợi ích cá nhân và làm việc chủ yếu vì lợi ích của chính họ.

Tất cả các hoạt động và suy nghĩ của họ đều bị nhuốm màu bởi những động cơ và thái độ phục vụ bản thân. Ngay cả khi họ thực hiện những hành động tử tế, họ thường làm như vậy để mong được khen ngợi hoặc thỏa mãn cá nhân chứ không phải vì lòng vị tha thuần túy.

Tuy nhiên, các Bồ-tát được thúc đẩy bởi lòng từ bi rộng lớn và tìm kiếm mục tiêu tối thượng là Phật quả để phục vụ người khác. Họ dấn thân vào con đường này với việc phát khởi tâm giác ngộ, điều mà Geshe Rabten tuyên bố là "mong ước đạt được giác ngộ tối thượng vì lợi ích của người khác.

Dấu hiệu của tâm bồ-đề chân chính là sự sẵn sàng thường xuyên trải qua mọi hy sinh vì hạnh phúc của tất cả chúng sinh."[31] Không

---

[29] Những hình ảnh này đều được rút ra từ thần thoại Ấn Độ. Viên ngọc như ý là viên ngọc mang lại cho chủ nhân của nó bất cứ điều gì họ mong muốn. Một nồi dồi dào không bao giờ cạn. Những câu thần chú (*mantra*) thường được sử dụng như những câu thần chú thần kỳ nhằm mang lại kết quả như mong muốn. Một phương thuốc phổ thông có thể chữa khỏi mọi bệnh tật và cây cối như ý muốn và đàn bò dồi dào mang lại sự giàu có cho những người sở hữu chúng.

[30] Śāntideva, *Nhập Bồ-tát hạnh* (*Bodhicaryāvatāra*), ed. Swami Dwarika Das Shastri (Varanasi: Bauddha Bharati, 1988), Chương III.16–20, tr. 56-57.

[31] Geshe Rabten, *Những thực hành sơ bộ của Phật giáo Tây Tạng* (Dharamsala: Thư viện các tác phẩm và lưu trữ Tây Tạng, 1982), tr. 45.

giống như chúng sinh bình thường, chỉ nghĩ đến lợi ích của riêng mình, các Bồ-tát cân nhắc cách tốt nhất để làm lợi ích cho người khác.

> Bồ-tát trở nên có được loại trí tuệ sáng suốt giúp các ngài có thể nhìn thấy tất cả chúng sinh đang trên đường đi đến sự chết. Do đó lòng đại bi bao trùm các ngài. Với thiên nhãn, Bồ-tát nhận biết vô số chúng sinh và những gì Bồ-tát nhìn thấy đều mang lại sự dao động lớn lao. Rất nhiều người mang gánh nặng của nghiệp sẽ sớm bị trừng phạt trong địa ngục, những người khác đã phải chịu những tái sinh xấu khiến họ xa rời đức Phật và giáo lý của Ngài, những người khác sẽ sớm bị giết, hoặc họ bị mắc vào lưới của những quan điểm sai trái, hoặc không tìm ra con đường, trong khi những người khác đã đạt được tái sinh dẫn đến giải thoát lại lạc mất nó. Bồ-tát tỏa ra tình thân thiện và lòng bi mẫn lớn lao đối với tất cả chúng sinh đó, ngài chú ý đến họ, Bồ-tát nghĩ rằng: "Tôi sẽ trở thành vị cứu tinh cho tất cả chúng sinh đó, tôi sẽ giải thoát họ khỏi mọi đau khổ."[32]

Các Bồ-tát xúc động sâu sắc trước những đau khổ của chúng sinh và các ngài cân nhắc xem bản thân có thể giúp đỡ họ như thế nào một cách tốt nhất. Khi bắt đầu con đường Bồ-tát, các ngài nhận ra rằng hiện tại năng lực của bản thân có hạn và thậm chí họ không thể ngăn chặn được nỗi đau khổ của chính mình.

Để nâng cao khả năng trợ giúp chúng sinh đang gặp hoạn nạn, các Bồ-tát quyết tâm thành Phật, vì các đức Phật có khả năng lớn nhất có thể để giúp đỡ người khác. Các đức Phật sở hữu trí tuệ và lòng từ bi vô hạn và các ngài đã hoàn thiện khả năng điều chỉnh các hướng dẫn của bản thân cho phù hợp với nhu cầu của từng cá nhân. Tại thời điểm này, theo Kensur Lekden:

> Sau khi tin rằng có một mục đích lớn lao trong việc đạt được Phật quả, các Bồ-tát phát sinh ước muốn đạt được trạng thái của đức Phật – người đã từ bỏ mọi lỗi lầm và đã đạt được mọi chứng ngộ. Các Bồ-tát đã xem xét tình trạng của mình và thấy rằng bây giờ, đừng bận tâm đến việc giúp đỡ người khác, họ thậm chí không thể giải thoát bản thân khỏi đau

[32] *Aṣṭasāhasrikā Prajñāpāramitā Sūtra,* p. 22.880.4.

> khổ... Qua nghiên cứu cẩn thận về tính "không", họ thấy rằng tâm không bị ô nhiễm một cách tự nhiên bởi tham, sân và si, rằng đây là những yếu tố ngoại vi, trong khi bản chất của tâm là thanh tịnh nội tại. Do đó, họ xác định bằng nhận thức xác thực về khả năng đạt được Phật quả. Những người như vậy đã gánh lấy gánh nặng mang lại hạnh phúc cho tất cả chúng sinh và thấy rằng họ phải và có thể đạt được Phật quả.[33]

Sáu Sự Hoàn Hảo

Sau khi phát khởi tâm giác ngộ, Bồ-tát bắt đầu chương trình rèn luyện nhằm đạt đến đỉnh cao là đạt được Phật quả. Trên đường đi, Bồ-tát sẽ phát triển vô số phẩm chất tốt, trong đó quan trọng nhất là sáu "sự hoàn hảo" (*pha rol tu phyin pa, pāramitā)*: (1) bố thí, (2) đạo đức, (3) nhẫn nhục, (4) tinh tấn, (5) định và (6) trí tuệ. Những điều này tạo thành cốt lõi nhân cách giác ngộ của đức Phật. Danh sách này thường được bổ sung bằng bốn ba-la-mật: (7) phương tiện thiện xảo, (8) nguyện vọng, (9) năng lực và (10) trí tuệ cao thượng. Trong một số kinh điển Đại thừa, mười địa vị này tương quan với mười địa Bồ-tát (sẽ được thảo luận dưới đây).[34]

1. *Sự hoàn hảo về bố thí.* Sự bố thí hoàn hảo bao gồm việc vượt qua tính ích kỷ và sự gắn bó với của cải vật chất cùng với thái độ tương ứng sẵn sàng trao tặng mọi thứ mình có cho người khác. Những người đã hoàn thiện phẩm chất này thậm chí còn sẵn sàng hiến tặng các bộ phận cơ thể của bản thân cho những người cần giúp đỡ. Ở mức độ trần tục hơn, các Bồ-tát phát triển khuynh hướng thoải mái cho đi tất cả tài sản của bản thân mà không cảm thấy mất mát cũng như không mong đợi bất kỳ sự đền đáp hay khen ngợi nào.

Kinh điển Đại thừa nhấn mạnh rằng khả năng này không phải là sự hoàn hảo về bố thí, mà là sự hoàn thiện của thái độ từ bi mong muốn bố thí bất cứ điều gì mình có cho những người đang cần. Đây là phẩm chất quan trọng, vì văn học Đại thừa khẳng định rằng vô số các đức Phật đã hoàn thiện phẩm tính này và nếu nó là sự hoàn hảo về khả năng bố thí thì sự nghèo đói tiếp tục tồn tại trên thế giới sẽ

---

[33] Trong *Lòng từ bi trong Phật giáo Tây Tạng*, tr. 47-48.

[34] Bốn sự hoàn thiện cuối cùng sẽ được thảo luận liên quan đến các cấp độ Bồ-tát thứ bảy đến thứ mười.

không thể giải thích được. Vấn đề này được nêu ra trong *Kinh Giải thích tư tưởng*, trong đó Quán Thế Âm hỏi đức Phật: "Thưa Thế Tôn, nếu tài nguyên Bồ-tát không cạn kiệt và có lòng từ bi thì tại sao trên đời lại có người nghèo?" Đức Phật trả lời:

> Quán Thế Âm, đó là lỗi do những hành động cá nhân của chúng sinh. Nếu không phải như vậy, nếu có chúng sinh nào không bị ảnh hưởng bởi những chướng ngại do lỗi lầm của chính họ tạo ra thì họ sẽ liên tục dấn thân vào các hành động và sẽ có nguồn tài nguyên vô tận, trong trường hợp đó làm sao có thể thấy được bất kỳ đau khổ nào trên thế giới? Quán Thế Âm, điều đó như thế này: Ví dụ, việc một ngạ quỷ - thân thể bị đau đớn vì khát - thấy nước biển khô là lỗi lầm do những hành động cá nhân của con ma đói đó gây ra; đó không phải là lỗi của đại dương. Tương tự như vậy, lòng bố thí như đại dương của các Bồ-tát là không có lỗi, nhưng việc không có kết quả [tốt] là lỗi của những hành động sai lầm cá nhân do chúng sinh giống như ngạ quỷ phạm phải.[35]

Đoạn văn này trình bày vấn đề cơ bản: sự tồn tại liên tục của cái ác và đau khổ bất chấp sự tốt lành khắp nơi của các đức Phật và Bồ-tát. Theo giáo lý Đại thừa, các đức Phật và Bồ-tát có lòng đại bi trải rộng đến tất cả chúng sinh, cùng với sức mạnh bao la.

Với những yếu tố này, con người có thể thắc mắc làm sao lại có đau khổ hay nghèo đói. Câu trả lời của đức Phật chỉ ra rằng mọi sự bất mãn đều là kết quả của những hành động tiêu cực của chúng sinh bị ảnh hưởng bởi nó. Họ đã tạo ra nguyên nhân cho những vấn đề của chính họ, bất chấp những nỗ lực tốt nhất của các đức Phật và Bồ-tát để giúp đỡ họ.

Ví dụ về ngạ quỷ minh họa cách nghiệp bất thiện ngăn cản chúng sinh tìm thấy hạnh phúc như thế nào. Ngạ quỷ là những sinh vật được sinh ra với cái bụng to và cái cổ nhỏ. Họ thường xuyên đau đớn vì đói khát, nhưng bất cứ khi nào họ nhận được thức ăn hoặc nước uống, đối với họ thức ăn sẽ xuất hiện dưới dạng những chất thối rữa như mủ và máu.

---

[35] *Kinh Giải thích tư tưởng,* ấn bản Stog Palace, tr. 134, 5.

Đoạn kinh chỉ ra rằng đôi khi họ cũng không thể nhìn thấy nước ở ngay trước mặt mình. Ngạ quỷ sinh vào trạng thái này vì họ đã tham lam và tự cho mình là trung tâm trong tiền kiếp, nhưng những vấn đề của họ là do chính họ tạo ra. Thức ăn mà họ nhận được không ô uế cũng không tinh khiết, nhưng khi được giải thích qua lăng kính của những tư tưởng phiền não của họ, nó gây ra sự ghê tởm và đau khổ.

Tương tự như vậy, tất cả chúng sinh đều tạo ra nguyên nhân cho sự bất hạnh của chính mình, bất chấp những nỗ lực không ngừng của các đức Phật và Bồ-tát, những người luôn cố gắng khiến họ nhận ra lỗi lầm trong đường lối của mình. Tuy nhiên, những tư tưởng phiền não có xu hướng tự tồn tại và do đó hầu hết chúng sinh tiếp tục theo đuổi những hành động sẽ dẫn đến đau khổ. Như thế Śāntideva kết luận,

> Nếu bố thí toàn hảo giải thoát thế giới khỏi nghèo đói thì làm sao những vị hộ pháp trong quá khứ có thể đạt được nó,
> Nếu thế giới ngày nay vẫn còn nghèo đói?
> Sự bố thí toàn hảo được cho là kết quả từ thái độ tinh thần.
> Từ bỏ mọi thứ mình sở hữu cho mọi người, cùng với kết quả của những hành động đó.
> Như vậy sự hoàn hảo [của bố thí] chỉ là thái độ tinh thần.[36]

Các Bồ-tát đôi khi bố thí các vật chất và họ cũng giúp đỡ người khác bằng cách chia sẻ giáo lý Phật giáo. Món quà sau là món quà có giá trị hơn nhiều, vì chúng sinh bị cuốn vào vòng luân hồi chỉ được lợi ích tạm thời khi được cho tiền bạc hoặc của cải. Những thứ như vậy chắc chắn sẽ bị mất đi, sự nhẹ nhõm mà chúng mang lại chỉ là tạm thời và việc có được chúng có thể gây ra tác dụng phụ tiêu cực là khiến sự gắn bó ngày càng sâu sắc hơn. Dạy chúng sinh về con đường Phật giáo thì đáng giá hơn, bởi vì nhờ đi theo con đường này, cuối cùng họ sẽ vượt qua mọi đau khổ.

2. *Sự hoàn hảo về đạo đức.* Sự hoàn thiện về đạo đức là điều kiện tiên quyết cơ bản cho con đường Đại thừa. Khi trau dồi phẩm chất này, trước tiên các Bồ-tát kỷ luật bản thân để tránh những biểu hiện thể chất của những suy nghĩ phiền não, những hành động tiêu cực

[36] *Nhập Bồ-tát hạnh,* Chương V. 9–10, tr. 74-75.

dẫn đến đau khổ trong tương lai. Tiếp theo, họ phải nỗ lực loại bỏ ngay cả những khuynh hướng hướng tới những hành động như vậy.

Quá trình này mang lại một số kết quả quan trọng, bao gồm tái sinh tốt hơn và bình tâm hơn. Người tránh những hành động tiêu cực và thực hiện hành vi đạo đức sẽ được hưởng những lợi ích tương ứng trong tương lai, nhưng việc phát triển sự bình tĩnh trong tinh thần cũng cần thiết không kém. Tâm trí của chúng sinh bình thường bị kích động bởi những tư tưởng phiền não, dẫn đến những hành động tiêu cực, từ đó đưa đến đau khổ và có xu hướng thực hiện những hành động tương tự trong tương lai. Vì thế Āntideva cảnh báo,

> Người muốn bảo vệ sự thực hành phải cẩn thận bảo vệ tâm trí.
>
> Việc thực hành không thể được bảo vệ trừ khi con người bảo vệ tâm dao động.
>
> Những con voi lang thang hoang dã không gây ra nhiều sự tàn phá trên thế giới này.
>
> Như con voi lang thang đó, tâm phóng túng, tạo ra cõi A-tỳ và các địa ngục khác.
>
> Nhưng nếu tâm con voi lang thang này bị trói buộc ở mọi nơi bởi sợi dây chánh niệm,
>
> Khi đó mọi nguy hiểm đều tan biến và đạt được kết quả thành công trọn vẹn.[37]

Các Bồ-tát nỗ lực đạt được trạng thái cân bằng và bình thản về tinh thần. Điều này là không thể được chừng nào tâm trí còn bị quấy rối bởi những đam mê và mong muốn tham gia vào các hoạt động có hại. Việc rèn luyện đạo đức giúp làm dịu tâm trí, làm giảm bớt sức mạnh của những cảm xúc phiền não và do đó cung cấp một điều kiện tiên quyết quan trọng cho việc rèn luyện thiền định nâng cao, đòi hỏi sự ổn định về tinh thần.

3. *Sự hoàn hảo về nhẫn nhục*. Nhẫn nhục hoàn hảo bao gồm việc phát triển một thái độ bình thản không lay chuyển. Theo Śāntideva, điều này rất quan trọng vì sân hận có thể phá hủy những

[37] *Nhập Bồ-tát hạnh,* V.1–3, tr. 73.

phẩm chất tốt đẹp mà con người đã trau dồi và loại bỏ sự bình tâm khó có được.

> Sân hận phá hủy mọi hành vi tốt - chẳng hạn như bố thí và tôn thờ [các các đức Phật] - mà con người đã đạt được trong hàng ngàn kiếp.
>
> Không có điều ác nào bằng sân hận và không có sự tu tập tâm linh nào bằng nhẫn nhục.
>
> Vì vậy, bạn nên tinh tấn trau dồi hạnh nhẫn nhục bằng nhiều phương tiện khác nhau với nỗ lực lớn lao...
>
> Vì thế tôi sẽ tiêu diệt lương thực của kẻ thù đó, vì nó không có mục đích nào khác ngoài việc làm hại tôi.
>
> Dù có gặp phải nghịch cảnh cùng cực, tôi cũng không được phá vỡ hạnh phúc của mình.
>
> Khi người ở trong trạng thái chán nản, dường như không có gì dễ chịu và con người từ bỏ đức hạnh.[38]

Bồ-tát học cách xem mọi sự vật đều là duyên khởi và nhận ra rằng mọi sự việc xảy ra đều là kết quả của nhân duyên. Những chúng sinh gây hại cho người khác là một phần của mạng lưới nhân quả này và bản thân chúng không xấu cũng không tốt. Họ đang phản ứng với những kích thích bên ngoài và bên trong và được hướng dẫn bởi những hành động trong quá khứ và thái độ hiện tại của chính họ. Vì vậy, Bồ-tát nhận ra rằng việc ghét người làm hại mình chẳng có ý nghĩa gì hơn việc tự mình cầm một cành cây rơi trúng đầu mình.

4. *Sự hoàn hảo về nỗ lực.* Sự nỗ lực hoàn hảo là cần thiết để duy trì lòng nhiệt tình liên tục đối với con đường. Vì quá trình rèn luyện có thể đòi hỏi một khoảng thời gian dài không thể tưởng tượng nổi để hoàn thành nên cần phải nuôi dưỡng một thái độ nhiệt thành bền vững.

> Người đã trở nên kiên nhẫn như vậy nên trau dồi tinh tấn,
>
> Bởi vì sự giác ngộ tùy thuộc vào nỗ lực.
>
> Không có công đức nào nếu không nỗ lực, cũng như không có chuyển động nếu không có gió.

[38] Như trên, VI.1–2, 8-9, tr. 120-121.

> Nỗ lực là gì? Đó là sự nhiệt tình hướng tới đức hạnh.
>
> Phản đề của nó được gọi là gì? Đó là sự lười biếng, bám víu vào những gì đáng chê trách, thờ ơ và khinh thường bản thân.
>
> Lười biếng xuất phát từ biếng nhác, ham mê lạc thú, ngủ quên và muốn nương tựa vào người khác,
>
> Và từ sự thờ ơ đối với những đau khổ của luân hồi.
>
> Khi cưỡi cỗ xe của tâm giác ngộ, mọi mệt nhọc và vất vả đều được xua tan,
>
> Người có lý trí nào lại tuyệt vọng khi tiến bộ từ hạnh phúc này đến hạnh phúc khác theo cách này?
>
> Sức mạnh của khát vọng, sự kiên định, hỷ lạc và buông bỏ đều đưa đến sự đáp ứng đầy đủ nhu cầu của chúng sinh.
>
> Do sợ hãi đau khổ và trong khi quán chiếu những ân phước của nó, con người nên phát khởi nguyện vọng [thức tỉnh] đó.
>
> Bứt bỏ cái đối lập của nó theo cách đó, con người nên cố gắng tăng cường nỗ lực của mình
>
> Thông qua sức mạnh của khát vọng, sự tự tin, niềm vui, sự từ bỏ và sự quyết tâm.[39]

Sự quyết tâm của người được củng cố bởi lòng từ bi đối với người khác. Người ta mong muốn có thể giúp họ giảm bớt đau khổ và vì các đức Phật là người có khả năng hoàn thành điều này tốt nhất nên con người làm việc không mệt mỏi hướng tới mục tiêu này.

5. Sự hoàn hảo về tập trung. Sau khi phát triển thái độ vị tha và không dính mắc vào của cải vật chất, nuôi dưỡng tâm tĩnh lặng, có đạo đức, kiên nhẫn một cách tự nhiên và phát sinh một quyết tâm không lay chuyển để hướng tới sự giác ngộ vì lợi ích của người khác, Bồ-tát đã chuẩn bị cho sự hoàn hảo về sự hoàn thiện giác ngộ. Điều này liên quan đến việc trau dồi khả năng tập trung nhất tâm vào một đối tượng quan sát mà không bị quấy rầy bởi sự dao động của tinh thần.

---

[39] Như trên, VII.1-3, 30-32, tr. 174-175, 186-187.

Đầu tiên, con người bỏ lại đằng sau những mối quan tâm và hoạt động thế tục để tìm kiếm sự cô tịch. Śāntideva dạy rằng các Bồ-tát nên suy nghĩ,

> Sau khi đã phát triển nỗ lực theo cách đó, con người nên ổn định tâm trí trong thiền định,
>
> Bởi vì người có tâm tán loạn đứng giữa nanh vuốt của phiền não.
>
> Sự xao lãng không nảy sinh nếu thân và tâm được giữ kín.
>
> Vì vậy, con người nên từ bỏ thế giới và bỏ qua những suy nghĩ xao lãng...
>
> Vì vậy, tôi sẽ luôn theo đuổi cuộc sống cô độc, thú vị và không có xung đột,
>
> Điều này dẫn đến những kết quả thuận lợi và xoa dịu mọi phiền nhiễu.
>
> Thoát khỏi mọi mối quan tâm khác và với tâm nhất tâm, tôi sẽ chuyên tâm
>
> Để thuần hóa và tăng cường sự tập trung thiền định của tâm trí tôi.[40]

6. *Sự hoàn hảo về trí tuệ.* Trí tuệ hoàn hảo được Āntideva nói là đỉnh cao của tất cả những trí tuệ khác: "Vị Thánh [đức Phật] đã dạy toàn bộ hệ thống rèn luyện này vì lợi ích của trí tuệ; do đó, muốn chấm dứt đau khổ, con người phải phát triển trí tuệ."[41] Trí tuệ hoàn hảo đề cập đến khả năng nhìn thấy mọi thứ như chúng thực sự là, thoát khỏi quan niệm sai lầm. Người hoàn thiện trí tuệ hiểu rằng mọi hiện tượng đều không có sự tồn tại cố hữu, được tạo ra bởi những nguyên nhân và điều kiện bên ngoài chúng và chúng là tập hợp của những bộ phận không có bất kỳ bản chất nào.

Sự chứng ngộ này là thiết yếu bởi vì chúng sinh luân hồi một cách bất lực do nhận thức sai lầm về bản chất của các hiện tượng. Họ xem sự vật như có những đặc tính tự nhiên mà tư tưởng khái niệm gán cho chúng, là thực sự đáng ưa thích hoặc đáng ghét.

---

[40] Như trên, VIII.1–2, 38–39, tr. 206, 220-221.

[41] Như trên, IX.1, tr. 262.

Kết quả của lối suy nghĩ như vậy là ham muốn, sân hận và những cảm xúc phiền não khác, chúng chỉ được khắc phục bởi người nhận ra rằng mọi hiện tượng hoàn toàn không có sự tồn tại cố hữu và chỉ là tập hợp của những bộ phận luôn thay đổi, được vận chuyển theo các nguyên nhân và điều kiện.

Theo Kensur Lekden, sự nhận thức này mạnh mẽ đến mức chỉ cần nghi ngờ rằng mọi thứ không tồn tại như chúng xuất hiện cũng có thể đảo ngược những khuynh hướng trong quá khứ đối với những hành động đau khổ.

> Ngay cả khi sự hiểu biết về tính "không" không hình thành và con người chỉ tạo ra sự nghi ngờ rằng con người và các hiện tượng khác có thể không có sự tồn tại cố hữu, các khuynh hướng gây ra tái sinh trong luân hồi sẽ bị xé nát thành từng mảnh.[42]

Tuy nhiên, việc thừa nhận mọi hiện tượng là tính "không" không làm giảm đi lòng bi mẫn của Bồ-tát. Chúng sinh được nhận biết là tập hợp vô thường của những bộ phận thay đổi và Bồ-tát hiểu rằng những đau khổ hiện tại của họ là kết quả của những ác hạnh trong quá khứ. Nhận thức chúng như những dòng tâm sinh lý mà tương lai sẽ bị ảnh hưởng bởi những hành động và thái độ hiện tại, Bồ-tát nỗ lực giúp đỡ chúng sinh thay đổi theo những cách có lợi cho hạnh phúc tương lai.

Mười Bồ-tát Địa

Con đường giác ngộ của Bồ-tát tiến triển qua mười giai đoạn được sắp xếp theo thứ bậc, được gọi là "các cấp độ Bồ-tát" (*byang chub sems dpa'i sa, bodhisattva-bhūmi*). Thuật ngữ tiếng Tây Tạng *sa* (tiếng Phạn: *bhūmi*) có nghĩa đen là "nền tảng", vì mỗi giai đoạn tượng trưng cho cấp độ thành tựu và dùng làm nền tảng cho giai đoạn tiếp theo. Mỗi cấp độ đánh dấu sự tiến bộ nhất định trong quá trình rèn luyện của người đi kèm với sức mạnh và trí tuệ ngày càng lớn hơn.

1. *Cấp độ thứ nhất, "Hoan hỷ địa"*. Cấp độ đầu tiên, được gọi là "Hoan hỷ", đạt được với nhận thức trực tiếp đầu tiên về tính

[42] Trong *Lòng từ bi trong Phật giáo Tây Tạng*, tr. 51. Tuyên bố của ông dựa trên một câu cách ngôn phổ biến của Đại thừa, có thể tìm thấy trong *Catuśataka của* Āryadeva, câu 180.

"không" và đồng thời với việc đi vào con đường thứ ba trong năm con đường đưa đến giác ngộ, con đường của cái thấy.[43] Nó được gọi là "rất hoan hỷ" bởi vì Bồ-tát phấn chấn vì đã đạt được cấp độ "thượng đẳng" (*'phags pa, ārya*) và mong muốn tiến tới những giai đoạn cao hơn.[44]

Ở giai đoạn này, Bồ-tát tu tập bố thí hoàn hảo và phát triển khả năng bố thí mọi thứ mà không hối tiếc và không nghĩ đến khen ngợi hay khen thưởng. Mọi hiện tượng đều được xem là tính "không" và phải chịu sự già nua, đau khổ và cái chết và vì thế các Bồ-tát mất đi mọi dính mắc vào chúng.

Theo Tsong Khapa, các Bồ-tát sơ đẳng hiểu trực tiếp rằng con người không tồn tại theo bản chất của chính họ. Chính vì vậy, họ vượt qua được quan niệm sai lầm rằng năm uẩn tạo thành con người thực sự tồn tại. Chúng cũng loại bỏ hoàn toàn những khuynh hướng hướng tới đạo đức sai lạc đến mức chúng sẽ không còn nảy sinh nữa.[45]

Tuy nhiên, mặc dù đã nhận thức trực tiếp tính "không", các Bồ-tát ở cấp độ đầu tiên chủ yếu được thúc đẩy bởi niềm tin, hơn là sự hiểu biết. Họ rèn luyện đạo đức để tẩy sạch tâm trí khỏi những tiêu cực và vì vậy họ chuẩn bị cho việc trau dồi các trạng thái thiền định trần tục ở cấp độ thứ hai.

2. Cấp độ thứ hai, "Ly cấu địa". Các Bồ-tát ở cấp độ thứ hai "Ly cấu", hoàn thiện đạo đức và vượt qua mọi khuynh hướng tham gia vào các hành động tiêu cực. Sự kiểm soát của họ trở nên trọn vẹn đến mức ngay cả trong giấc mơ họ cũng không có những ý nghĩ vô đạo đức. Theo Tsong Khapa, đối với Bồ-tát như vậy:

> trong tất cả các trường hợp thức và mơ, những cử động hay hoạt động của thân, khẩu và ý của vị ấy đều thuần khiết, ngay cả những vi phạm vi tế... vị ấy hoàn thành ba con đường

---

[43] Năm con đường đã được thảo luận ở chương trước.

[44] Lời giải thích này được đưa ra bởi học giả Hàn Quốc Wonch'uk trong *Chú giải về Kinh Giải thích tư tưởng* (*Firya-gambhīra-Saṃdhinirmocana Sūtra-ṭṭkhā; 'Phags pa dgongs pa zab mo nges par 'grel pa'i mdo 'i rgya cher 'grel pa;* Delhi: Delhi Karmapae Choedhey, Gyalwae Sungrab Partun Khang, 1985, *mdo 'grel,* tập thi [119], tr. 523.3). Xem thêm *Vòng hoa báu* của Long Thọ (*Ratnavalī;* tr. Jeffrey Hopkins: *Vòng hoa báu và bài hát của bốn chánh niệm;* London: George Allen & Unwin, 1973), câu 441.

[45] Xem *Lòng từ bi trong Phật giáo Tây Tạng*, tr. 140-142.

> thiện hạnh - từ bỏ sát sinh, trộm cắp và tà dâm - bằng thân mình; bốn điều ở giữa - từ bỏ nói dối, nói chia rẽ, nói lời thô ác và nói chuyện vô nghĩa - với lời nói của mình; và ba điều cuối cùng - từ bỏ tham, ác ý và tà kiến - với tâm mình. Người ấy không những từ bỏ những điều bị cấm mà còn hoàn thành đầy đủ mọi thành tựu tích cực liên quan đến đạo đức đúng đắn.[46]

Vì điều này, tâm Bồ-tát trở nên thanh tịnh và bình thản, đó là điều kiện tiên quyết để tu tập trong các trạng thái thiền định gọi là bốn định và bốn thiền vô sắc (đã thảo luận ở chương trước).

3. *Cấp độ thứ ba, "Phát quang địa"*. Tsong Khapa nói rằng cấp độ thứ ba được gọi là "Phát quang" bởi vì khi đạt được nó "ngọn lửa trí tuệ đốt cháy tất cả nhiên liệu của các đối tượng kiến thức phát sinh cùng với ánh sáng mà về bản chất có thể dập tắt mọi tạo tác nhị nguyên trong quá trình cân bằng thiền định."[47] Bồ-tát ở cấp độ này trau dồi nhẫn nhục hoàn hảo. Sự bình tâm của họ trở nên sâu sắc đến mức

> ngay cả khi có ai đó... Bồ-tát không chỉ cắt thịt mà còn cắt xương, không cắt từng đoạn lớn mà cắt từng chút một, không liên tục mà ngắt quãng ở giữa, không cắt hết trong thời gian ngắn mà cắt trong một thời gian dài, Bồ-tát sẽ không nổi giận với kẻ cắt xẻo.[48]

Bồ-tát nhận ra rằng kẻ hành hạ mình bị thúc đẩy bởi những tư tưởng phiền não và đang gieo hạt giống đau khổ trong tương lai của chính bản thân họ. Kết quả là Bồ-tát không cảm thấy tức giận mà cảm thấy buồn bã và thương xót sâu sắc đối với người độc ác này, người không nhận thức được hoạt động của nghiệp.

Những người thực tập ở cấp độ thứ ba vượt qua mọi khuynh hướng giận dữ và không bao giờ phản ứng bằng sự căm ghét (hoặc thậm chí khó chịu) trước bất kỳ hành động hoặc lời nói có hại nào. Đúng hơn, sự bình tâm của họ vẫn không thay đổi và tất cả chúng sinh đều được nhìn nhận với tình yêu thương và lòng bi mẫn.

---

[46] Như trên, tr. 193-194.

[47] Như trên, tr. 204.

[48] Như trên, tr. 206.

Tất cả sự tức giận và oán giận đều quay trở lại người tạo ra chúng và chúng không làm gì để loại bỏ những tổn hại mà người đó đã trải qua. Chúng phản tác dụng ở chỗ chúng phá hủy sự an lạc trong tâm hồn và dẫn đến những tình huống bất lợi trong tương lai. Sân hận và oán giận chẳng đạt được gì cả, trả thù cũng không thay đổi được quá khứ và vì thế Bồ-tát tránh xa chúng. Hơn nữa, sự đau khổ hiện tại của một người chỉ là kết quả của những hành vi sai trái trong quá khứ của chính họ; vì vậy kẻ thù của ta chỉ là tác nhân tạo ra kết quả tất yếu của nghiệp.

Bồ-tát ở cấp độ này cũng tu tập bốn thiền (thứ nhất, thứ hai, thứ ba và thứ tư); bốn cõi Vô sắc (Không gian vô biên, Thức vô biên, Vô sở hữu và Phi tưởng phi phi tưởng); bốn tâm vô lượng (từ, bi, hỷ, xả); và năm thần thông (thần thông, thiên nhĩ, biết tâm người, nhớ kiếp trước và thiên nhãn).

4. *Cấp độ thứ tư, "Diệm huệ địa"*. Ở cấp độ thứ tư, các Bồ-tát "Diệm huệ" trau dồi nỗ lực hoàn hảo và loại bỏ phiền não. Theo Wonch'uk, cấp độ này được đặt tên như vậy bởi vì các Bồ-tát cấp độ thứ tư "liên tục phát ra ánh sáng của trí tuệ cao quý". Ngài cũng trích dẫn *Kinh Trang nghiêm của Đại thừa,* giải thích rằng các Bồ-tát ở cấp độ này đốt cháy những chướng ngại phiền não và những chướng ngại đối với sự toàn trí bằng ánh sáng trí tuệ của các ngài.[49]

Họ dần dần đạt đến trạng thái thiền định sâu hơn và kết quả là đạt được sự linh hoạt tinh thần mạnh mẽ. Điều này giúp loại bỏ sự lười biếng và tăng khả năng thực hành thiền trong thời gian dài. Họ tiêu diệt những phiền não có gốc rễ sâu xa và trau dồi ba mươi bảy phẩm "trợ đạo giác ngộ", được chia thành bảy nhóm:

I. Bốn nền tảng chánh niệm

1. thiết lập chánh niệm trên cơ thể;
2. thiết lập chánh niệm về cảm giác;
3. thiết lập chánh niệm trong tâm trí;
4. quán niệm các hiện tượng.[50]

II. Bốn tinh cần

[49] Wonch'uk, tập. *thi* [119], tr. 527, 5.

[50] Xem Chương 3, "Thiền" chú thích số 22 để đọc thêm về những điều này.

1. tạo ra những phẩm chất đức hạnh chưa được tạo ra;
2. tăng trưởng những phẩm chất đạo đức đã được tạo ra;
3. không tạo ra những phẩm chất bất thiện chưa được tạo ra;
4. từ bỏ những phẩm chất bất thiện đã được tạo ra.[51]

III. Bốn như ý túc

1. khát vọng
2. cố gắng
3. chú tâm
4. ổn định thiền định.[52]

IV. Ngũ căn

1. niềm tin
2. cố gắng
3. chánh niệm
4. thiền định
5. trí tuệ.[53]

V. Ngũ lực

1. niềm tin
2. cố gắng
3. chánh niệm
4. ổn định thiền định
5. trí tuệ.[54]

---

[51] Xem Chương 3, chú thích 23.

[52] Xem Chương 3, chú thích 24.

[53] Năm khả năng đạt được ở mức độ nhiệt huyết và đỉnh cao của con đường chuẩn bị (xem Chương 3). Chúng được mô tả trong *Tương ưng bộ kinh* V, tr. 193; *Abhidharmasamuccaya* I.4 và *Abhidharmakośa* ch. 2 (tr. 111, 116, 119, 156) và ch. 4, tr. 219 và 223. Niềm tin là niềm tin vào sự giác ngộ của đức Phật. Tinh tấn bao gồm việc thực hành tôn giáo, từ bỏ những nguyên tắc tiêu cực và áp dụng những nguyên tắc tốt. Chánh niệm liên quan đến việc ghi nhớ tốt những lời dạy và nhận thức được hành động và suy nghĩ của mình. Sự tập trung đề cập đến khả năng vượt qua sự xao lãng và tập trung sự chú ý của người vào một đối tượng thiền định. Trí tuệ đến từ sự hiểu biết về duyên khởi và bốn chân lý thánh.

[54] Các năng lực đạt được ở mức độ kiên nhẫn và những phẩm chất thế tục tối thượng của con đường chuẩn bị. Chúng có cùng tên với năm căn và được cho là những cấp độ cao hơn có cùng phẩm chất. Khi một khả năng trở nên không thể tiếp cận được, nó được

VI. Bảy yếu tố giác ngộ

1. chánh niệm
2. trạch pháp
3. tinh tấn
4. hỷ
5. khinh an
6. định
7. xả.[55]

VI. Bát chánh đạo

1. quan điểm chân chánh
2. ý định chân chánh
3. lời nói chân chánh
4. hành động chân chánh
5. sinh kế chân chánh
6. nỗ lực chân chánh
7. chánh niệm chân chánh
8. thiền định chân chánh.[56]

Thông qua tu luyện ba mươi bảy thực hành này, các Bồ-tát phát triển kỹ năng tuyệt vời trong thiền định và trau dồi trí tuệ, đồng thời làm suy yếu các quan niệm giả tạo và bẩm sinh về sự tồn tại thực sự.

5. *Cấp độ thứ năm, "Nan thắng địa".* Cấp độ thứ năm được gọi là "nan thắng" bởi vì nó bao gồm những sự thực hành gian khổ và đòi hỏi rất nhiều nỗ lực để hoàn thiện. Nó còn được gọi là "khó vượt qua" bởi vì khi người đã hoàn thành việc rèn luyện ở cấp độ này, con người có trí tuệ và tuệ giác sâu sắc mà khó có thể vượt qua hay làm suy yếu. Theo Long Thọ:

---

gọi là "sức mạnh". Xem *Abhidharma-kośa,* ch. 6, tr. 283 và tr. 286–87, mô tả sự khác biệt giữa quyền lực và lực lượng. Chúng được mô tả trong *Saṃyutta Nikāya* V, p. 249, *Aṅguttara Nikāya* I, tr. 39, 42ff. và III, tr. 3. 9ff.

[55] Để biết những mô tả về những điều này, xem: *Dīgha Nikāya* II, p. 79, III, tr. 251ff. và P. 282; *Saṃyutta Nikāya* V, p. 63ff.; *Madhyanta-vibhāga* (ed. Susumu Yamaguchi; Nagoya, 1934), p. 93,5; *Mahāyāna-sūtrālamkāra* XVIII.58; *Abhidharma-samuccaya* I.IV; và *Abhidharma-kośa,* ch. 2, tr. 158; ch. 4, tr. 68; và ch. 6, tr. 281. Những điều này đạt được trên con đường thấy.

[56] Xem Chương 2, "Một số giáo lý Phật giáo quan trọng".

Tầng thứ năm gọi là Nan thắng địa
Bởi vì tất cả những kẻ ác rất khó chinh phục được hành giả;
Hành giả trở nên thành thạo trong việc nhận biết những điều tinh tế
Ý nghĩa của những chân lý cao quý và v.v..[57]

Các Bồ-tát ở cấp độ này trau dồi sự tập trung hoàn hảo. Họ phát triển năng lực mạnh mẽ của sự ổn định thiền định và vượt qua những khuynh hướng xao lãng. Họ đạt được sự nhất tâm và hoàn thiện an trụ. Họ cũng thâm nhập đầy đủ ý nghĩa của tứ thánh đế và nhị đế (chân đế thông thường và chân lý tối thượng) và nhận thức mọi hiện tượng là tính "không", vô thường và dễ dẫn đến đau khổ.

6. *Cấp độ thứ sáu, "Hiện tiền địa"*. Cấp độ thứ sáu được gọi là "hiện tiền" bởi vì Bồ-tát nhận thức rõ ràng sự vận hành của duyên khởi và hiểu trực tiếp "vô tướng" (*mtshan ma med pa, animitta*). Vô tướng đề cập đến thực tế là các hiện tượng dường như sở hữu những đặc tính bề ngoài theo bản chất riêng của chúng, nhưng khi con người xem xét hình tướng này, con người nhận ra rằng tất cả các đặc tính chỉ đơn thuần là do tâm trí gán ghép, chứ không phải là một phần bản chất của các đối tượng mà chúng xuất hiện để mô tả.

Kết quả của những hiểu biết này, các Bồ-tát biểu lộ trí tuệ thiền định và tránh bám chấp vào luân hồi hoặc Niết-bàn.[58] Sau khi vượt qua mọi ràng buộc, các Bồ-tát ở cấp độ này có thể đạt được Niết-bàn, nhưng do sức mạnh của tâm giác ngộ, họ quyết định ở lại thế gian để làm lợi ích cho người khác.

Bồ-tát trau dồi trí tuệ hoàn hảo, qua đó nhận thức mọi hiện tượng đều thiếu sự tồn tại cố hữu, giống như những giấc mơ, ảo ảnh, phản chiếu hoặc những vật thể được tạo ra một cách kỳ diệu. Mọi ý niệm về "tôi" và "người khác" đều được vượt qua, cùng với các quan niệm về "tồn tại" và "không tồn tại". Những Bồ-tát địa thứ sáu này an trú trong sự quán chiếu về chân như, với tâm không bị quấy rối bởi những ý tưởng sai lầm.

---

[57] *Vòng hoa báu,* tr. 85.

[58] Lời giải thích này được đưa ra bởi Wonch'uk (tập *thi* [119], tr. 531.1), nguồn của ông là *Kinh thập địa.*

7. *Cấp độ thứ bảy, "Viễn ly địa"*. Bồ-tát ở cấp độ thứ bảy phát triển khả năng quán chiếu vô tướng không gián đoạn và nhập vào các trạng thái thiền định cao cấp trong thời gian dài, nhờ đó vượt qua cả con đường thế gian và siêu thế gian của thánh Thanh văn và thánh Độc giác. Vì lý do này, cấp độ này được gọi là "viễn ly".[59]

Theo Long Thọ,

> Thứ bảy là viễn ly bởi vì
> Số lượng [những phẩm chất của anh ấy] đã tăng lên,
> Từng khoảnh khắc ông có thể bước vào
> Sự cân bằng của sự chấm dứt.[60]

Ở cấp độ này, các Bồ-tát hoàn thiện "phương tiện thiện xảo" (*thab la mkhas pa, upāya-kauśalya*), đó là khả năng khéo léo điều chỉnh phương pháp giảng dạy của mình cho phù hợp với khuynh hướng và nhu cầu cá nhân của người nghe. Bồ-tát cũng phát triển khả năng biết được suy nghĩ của người khác và có thể thực hành tất cả các ba-la-mật trong mọi khoảnh khắc. Mọi ý nghĩ và hành động đều thoát khỏi phiền não và chúng liên tục hành động một cách tự nhiên và hiệu quả vì lợi ích của người khác.

8. *Cấp độ thứ tám, "Bất động địa"*. Cấp độ thứ tám được gọi là "Bất động" bởi vì Bồ-tát vượt qua mọi phiền não về các dấu hiệu và tâm của họ luôn hoàn toàn thấm nhuần vào pháp. Theo Long Thọ:

> Thứ tám là bất động, giai đoạn trẻ trung,
> Nhờ vô niệm ngài ấy bất động
> Và các phạm vi của thân, khẩu và ý của ngài
> Các hoạt động là không thể tưởng tượng được.[61]

Bởi vì họ hoàn toàn quen thuộc với vô tướng, tâm họ không bị lay động bởi những ý tưởng về dấu hiệu. Bồ-tát địa thứ tám được cho là "không thể đảo ngược", bởi vì họ không còn có khả năng dao động trên con đường hoặc trượt lùi. Bồ-tát được định sẵn cho quả

---

[59] Lời giải thích này được đưa ra bởi Wonch'uk (tập *thi* [119], trang 532.6), trên cơ sở Chú giải về *Kinh thập địa,* nhưng ông không cung cấp tiêu đề chính xác.

[60] *Vòng hoa báu,* tr. 86.

[61] Như trên, tr. 86.

đức Phật viên mãn và không còn bất kỳ khuynh hướng tìm kiếm Niết-bàn cá nhân nào nữa.

Bồ-tát trau dồi "tâm nguyện hoàn hảo", có nghĩa là họ cam kết hoàn thành nhiều giới nguyện khác nhau, nhờ đó Bồ-tát tích lũy nhân của những đức hạnh hơn nữa.[62] Mặc dù Bồ-tát quyết tâm làm việc vì lợi ích của người khác và tràn ngập vũ trụ với cảm giác thân thiện đối với tất cả chúng sinh, những Bồ-tát này đã vượt qua mọi xu hướng tưởng tượng rằng có những chúng sinh thực sự tồn tại.

Sự hiểu biết của họ về chân như hoàn toàn đến mức nó lật đổ những quan điểm phiền não và thực tại xuất hiện dưới một ánh sáng hoàn toàn mới. Bồ-tát bước vào thiền định về tính "không" mà không cần nỗ lực nhiều. Bồ-tát ở cấp độ này được so sánh với những người đã thức tỉnh từ giấc mơ và mọi nhận thức của Bồ-tát đều bị ảnh hưởng bởi nhận thức mới này.

Bồ-tát đạt được trạng thái thiền định được gọi là "kiên nhẫn đối với các hiện tượng không sinh khởi", do đó Bồ-tát không còn suy nghĩ về nguyên nhân hay vô nguyên nhân. Bồ-tát cũng phát triển khả năng biểu hiện dưới nhiều hình thức khác nhau để hướng dẫn người khác. Lòng từ bi và sự khéo léo trong các phương tiện là tự động và tự phát. Không cần phải lập kế hoạch hay suy ngẫm về cách tốt nhất để mang lại lợi ích cho người khác, vì các Bồ-tát này khéo léo thích ứng với mọi tình huống.

9. *Cấp độ thứ chín, "Thiện huệ địa"*. Từ thời điểm này trở đi, các Bồ-tát nhanh chóng tiến tới sự thức tỉnh. Trước giai đoạn này, tiến độ tương đối chậm, giống như chiếc thuyền được kéo qua bến cảng. Tuy nhiên, ở cấp độ thứ tám đến thứ mười, các Bồ-tát có những bước tiến lớn hướng tới Phật quả, giống như con tàu tiến tới đại dương và căng buồm.

> Ở cấp độ thứ chín, Bồ-tát hoàn toàn hiểu rõ ba thừa – Thanh văn, Độc giác và Bồ-tát – và hoàn thiện khả năng giảng dạy giáo lý. Theo *Kinh Giải thích tư tưởng*, do đạt được sự vô lỗi và trí thông minh rất sâu rộng về mặt làm chủ việc giảng dạy

[62] Lời giải thích này được tìm thấy trong *Toát yếu của Đại thừa* (Étienne Lamotte, tr., *La Somme du Grand Véhicule d'Asaúga;* Louvain-la-neuve: Université de Louvain, 1973), p. 208.

giáo lý trong mọi phương diện, cấp độ thứ chín được gọi là "Thiện huệ địa".[63]

Các Bồ-tát địa thứ chín cũng đạt được "tứ trí phân tích" - về giáo lý, ý nghĩa, ngữ pháp và giải thích. Do đó, Bồ-tát phát triển tài hùng biện và kỹ năng kỳ diệu trong việc trình bày giáo lý. Trí thông minh của Bồ-tát vượt xa tất cả con người và các vị thần; Bồ-tát hiểu được tất cả tên, từ, ý nghĩa và ngôn ngữ.

Bồ-tát có thể hiểu bất kỳ câu hỏi nào từ bất kỳ sinh vật nào. Bồ-tát cũng có khả năng trả lời tất cả bằng một âm thanh duy nhất, mỗi người hiểu theo khả năng của mình. Ở cấp độ này, Bồ-tát cũng trau dồi năng lực hoàn hảo, có nghĩa là nhờ sức mạnh làm chủ bốn trí phân tích và thiền định của Bồ-tát, Bồ-tát có thể phát triển sáu hoàn hảo một cách hăng hái và thực hành chúng liên tục mà không mệt mỏi.[64]

10. *Cấp độ thứ mười, "Pháp vân địa"*. Ở cấp độ thứ mười, các Bồ-tát vượt qua những dấu vết vi tế nhất của phiền não. Giống như đám mây trút mưa xuống trái đất, những Bồ-tát này truyền bá giáo lý khắp mọi hướng và mỗi chúng sinh hấp thụ những gì mình cần để phát triển tâm linh. Như vậy Long Thọ nói rằng

Thứ mười là Pháp vân địa bởi vì
Cơn mưa giáo lý tuyệt vời rơi xuống,
Bồ-tát được thánh hóa
Với ánh sáng của các đức Phật.[65]

Ở giai đoạn này, các Bồ-tát nhập vào trạng thái thiền định ngày càng sâu hơn và phát triển năng lực vô hạn đối với các công thức huyền diệu. Bồ-tát trau dồi trí tuệ cao siêu hoàn hảo, mà theo Asaṅga, điều này cho phép Bồ-tát tăng trưởng trí tuệ cao quý của bản thân. Điều này lần lượt củng cố các hoàn hảo khác. Kết quả là Bồ-tát trở nên vững vàng trong niềm vui của giáo lý.[66]

Bồ-tát có được thân thể hoàn hảo và tâm trí được tẩy sạch những dấu vết vi tế nhất của phiền não. Chúng biểu hiện dưới vô số hình

[63] *Kinh Giải thích tư tưởng*, tr. 116.3.

[64] Xem *La Somme du Grand Véhicule d'Asauga,* tr. 208.

[65] *Vòng hoa báu,* tr. 87.

[66] *La Somme du Grand Véhicule d' Asaṅga,* tr. 208–209.

thức vì lợi ích của người khác và vượt qua các quy luật thông thường về thời gian và không gian. Bồ-tát có thể đặt toàn bộ hệ thống thế giới vào một lỗ chân lông duy nhất mà không làm giảm hoặc tăng kích thước của lỗ chân lông. Khi Bồ-tát làm điều này, chúng sinh sống trên các thế giới không cảm thấy khó chịu và chỉ những Bồ-tát cao cấp mới nhận thấy.

Các Bồ-tát ở cấp độ này nhận được một hình thức quán đảnh từ vô số các đức Phật. Điều này được gọi là "những tia sáng vĩ đại," bởi vì hào quang của các Bồ-tát này chiếu sáng khắp mọi phương. Quán đảnh này giúp Bồ-tát loại bỏ những chướng ngại còn lại đối với sự toàn giác và mang lại cho Bồ-tát thêm niềm tin và sức mạnh.

Vào thời điểm cuối cùng của giai đoạn này, Bồ-tát đi vào trạng thái thiền định được gọi là "sự ổn định thiền định giống như kim cương," trong đó những chướng ngại vi tế nhất còn lại đối với Phật quả được vượt qua. Bồ-tát xuất hiện từ sự tập trung này như những đức Phật.

11. "Phật địa". Đỉnh cao của con đường xảy ra ở cấp độ cuối cùng, được gọi là "Phật địa". Theo *Kinh Giải thích tư duy,*

> bởi vì đã giác ngộ hoàn toàn, rõ ràng đối với mọi khía cạnh của đối tượng của tri thức và từ bỏ, không bám chấp hay chướng ngại, những [chướng ngại phiền não và] chướng ngại rất vi tế đối với toàn giác, cấp độ thứ mười một được gọi là "Phật địa".[67]

Long Thọ khẳng định rằng không thể diễn tả trạng thái siêu việt của đức Phật bằng lời nói; người bình thường thậm chí không thể tưởng tượng được nó.

Giai đoạn của Phật quả thì khác. Ở mọi phương diện đều không thể nghĩ bàn được...

> Sự vô hạn của đức Phật
> [Phẩm chất] được cho là giống như
> Đó là không gian, đất, nước, lửa và gió ở mọi hướng.
> Nếu các nguyên nhân [giảm] xuống chỉ còn một

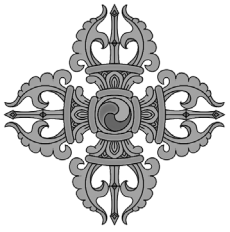
[67] *Kinh Giải thích tư tưởng,* tr. 116, 6.

[Đo lường] và không thấy là vô hạn,
Người ta sẽ không tin vào sự vô hạn
[Về những phẩm tính] của các đức Phật.[68]

Vào thời điểm này, mọi phiền não đã được khắc phục và ánh sáng tự nhiên của tâm tỏa sáng. Thậm chí không còn mong muốn làm việc vì lợi ích của người khác nữa, nhưng nhờ trau dồi lòng bi theo vô số cách trong một khoảng thời gian không thể tưởng tượng được, đức Phật tiếp tục biểu lộ lòng bi một cách tự nhiên. Tâm Phật đã đạt đến mức độ toàn giác, không bị cản trở bởi bất kỳ trở ngại hay hạn chế nào. Sự toàn tri này thấu hiểu đầy đủ mọi cảnh giới, sự vật, khía cạnh và thời gian.

Ngoài ra, đức Phật còn thị hiện ba thân: (1) pháp thân (*chos kyi sku, dharma-kāya)*; (2) thân thụ dụng (*longs spyod pa'i sku, sambhoga-kāya)*; và (3) hóa thân (*sprul sku, nirmāṇa-kāya*). Thứ nhất được chia thành hai khía cạnh: thân chân lý trí tuệ (*ye shes chos sku, jñāna-dharma-kāya*) và bản chất chân lý thân (*ngo bo nyid chos sku, svabhāvika-dharma-kāya*).

Cái đầu tiên ám chỉ ý thức toàn trí của đức Phật và cái thứ hai là tính "không" của ý thức đó. Thân thụ dụng là một dạng thanh tịnh (theo Phật giáo Tây Tạng nói là được tạo ra từ những năng lượng vi tế gọi là "khí" kết hợp với ý thức), cư trú trong một cõi tịnh độ. Hóa thân là những biểu hiện vật chất mà các đức Phật tạo ra để làm lợi lạc chúng sinh.



[68] *Vòng hoa báu,* tr. 87.

Phần II

LỊCH SỬ VÀ VĂN HÓA TÂY TẠNG

5. LỊCH SỬ TÔN GIÁO TÂY TẠNG

TÂY TẠNG: ĐỊA LÝ VÀ MÔI TRƯỜNG

Tây Tạng được cư dân ở đây gọi là "Pö" (*bod*). Nguồn gốc của cái tên này không rõ ràng, nhưng ban đầu có thể có nghĩa là "quê hương" hoặc "nơi nguyên thủy".[1] Theo *Biên niên sử xanh,* đây là dạng rút gọn của tên trước đó "Bugyel" (*spu rgyal*), nhưng *Biên niên sử trắng* cho rằng nó có nguồn gốc từ tôn giáo tiền Phật giáo của đạo Bön (*bon*). Cái tên "Tây Tạng" được thế giới bên ngoài biết đến, có lẽ bắt nguồn từ *Thubet* trong tiếng Mông Cổ.[2] Nó thường được người dân gọi là "Kangchen" (*Gangs can*), có nghĩa là "Vùng đất tuyết".

Cần phải phân biệt giữa khu vực văn hóa Tây Tạng và khu vực chính trị Tây Tạng. Vùng sau bao gồm các vùng lãnh thổ ít nhiều do chính phủ Tây Tạng trực tiếp kiểm soát ở Lhasa trước cuộc xâm lược của Trung Quốc năm 1949 – 50. Khu vực văn hóa Tây Tạng bao gồm các khu vực chịu ảnh hưởng mạnh mẽ của văn hóa và tôn giáo Tây Tạng - các quốc gia ở phía Nam của dãy Himalaya phân chia như Bhutan và Sikkim, cũng như Mông Cổ, một phần của Turkestan Trung Quốc, các quốc gia Trung Á giáp với chính trị Tây Tạng và các khu vực của nước Nga ngày nay.

Tây Tạng chính trị bao gồm ba quận, theo truyền thống được gọi là "Ba tỉnh" hay Chölkasum (*chol kha gsum*): (1) các tỉnh miền Trung Ü và Tsang, kéo dài từ Ngari Gorsum ở phía Tây đến Sokla Gyao; (2) Do Dö, bao gồm khu vực từ Sokla Gyao đến thượng nguồn sông Machu và bao gồm khu vực Kham; và (3) Do Mé, bao

[1] Xem David Snellgrove và Hugh Richardson, *Lịch sử văn hóa của Tây Tạng* (New York: Frederick A. Praeger, 1968), tr. 23.

[2] Nó cũng được gọi trong lịch sử Ả Rập thời kỳ đầu là Tüpüt và Tubbat. Xem W. Barthold, *Bách khoa toàn thư về Hồi giáo,* tập. 4 (Leiden, 1913–36), tr. 742.

gồm một khu vực trải dài từ sông Machu đến tượng đài mang tên White Chöden, nơi đánh dấu biên giới truyền thống với Trung Quốc. Điều này bao gồm khu vực Amdo.[3]

Lãnh thổ chính trị của Tây Tạng chủ yếu là cao nguyên rộng lớn được bao bọc ba mặt bởi các dãy núi. Dãy Côn Lôn và Đường La tạo thành ranh giới phía Bắc; biên giới phía Tây là dãy Karakoram và Ladakh; và biên giới phía Nam là dãy Himalaya, kéo dài 1.500 dặm. Chỉ ở phía Đông mới có những dãy núi đứt quãng, nhưng khu vực này chủ yếu bao gồm những dãy núi trống trải rộng lớn, cũng đóng vai trò như một rào cản.

Khu vực được bao quanh bởi các dãy núi biên giới của Tây Tạng rộng khoảng 500.000 dặm vuông, khoảng 75% trong số đó là những vùng đồng bằng rộng lớn trải dài xen kẽ với các dãy núi lớn. Phần lớn diện tích này nằm ở độ cao từ 16.000 *feet* trở lên, khiến nơi đây trở nên khắc nghiệt đối với con người và chỉ có thảm thực vật thưa thớt.

Phần lớn nơi đây không có người ở, ngoại trừ những người du mục Tây Tạng khỏe mạnh (*'brog pa;* phát âm là "drokpa"), nguồn thức ăn chính của họ đến từ đàn bò yak, cừu và dê. Hầu hết dân số sống ở các thung lũng phía Nam, được tìm thấy ở độ cao từ 9.000 *feet* đến 15.000 *feet*.

Vùng hạ lưu có khả năng sản xuất nhiều loại nông sản, bao gồm lúa mạch, lúa mì, đậu đen, đậu, mù tạt, cây gai dầu, khoai tây, bắp cải, hoa súp lơ, hành, tỏi, cần tây và cà chua. Món ăn chủ yếu trong chế độ ăn uống của người Tây Tạng là món ăn mà chúng tôi gọi là *tsampa* (*rtsam pa*), được làm từ lúa mạch vùng cao được rang trên cát nóng rồi nghiền nhỏ. Nó thường được trộn với trà bơ Tây Tạng và tạo thành hỗn hợp sệt.

Do kích thước và sự khác biệt lớn về độ cao, Tây Tạng có nhiều điều kiện khí hậu khác nhau. Các khu vực phía Bắc, với vùng đồng bằng rộng lớn và độ cao trung bình 16.000 *feet*, có khí hậu khắc

[3] Để thảo luận về thuật ngữ *chol kha gsum*, xem Luciano Petech, "Điều tra dân số Mông Cổ ở Tây Tạng," *Nghiên cứu về Tây Tạng tôn vinh Hugh Richardson* (Warminster: Aris & Phillips, 1980), tr. 234. Petech cho rằng ba tỉnh là Ü, Tsang và Ngari, nhưng theo ghi chép của Tây Tạng, diện tích của "ba huyện" còn bao gồm Kham và Amdo.

nghiệt nhất, với nhiệt độ thấp liên tục quanh năm và gió giật. Vào mùa hè, nhiệt độ dao động từ 65 đến 85°F và vào mùa đông đôi khi nhiệt độ giảm xuống -30°F. Lượng mưa trung bình hàng năm từ sáu đến tám inch. Đất đá nhìn chung không có khả năng hỗ trợ nông nghiệp và những người du mục nuôi đàn trên thảm thực vật thưa thớt phải di chuyển thường xuyên để tránh chăn thả quá mức.

Khắp Tây Tạng, không khí loãng và nắng gắt. Độ cao thường gây suy nhược cho những người ở độ cao thấp hơn, nhiều người trong số họ bị say độ cao và khó thở. Các thung lũng trung tâm có khí hậu ôn hòa hơn nhiều so với các cao nguyên phía Bắc và các khu vực có độ cao dưới 12.000 *feet* có thể duy trì nền nông nghiệp ổn định. Ở vùng Lhasa, thủ đô (nằm ở cùng vĩ độ với Houston, Texas), nhiệt độ thường dao động từ 85°F vào mùa hè đến -3°F vào mùa đông. Lượng mưa hàng năm là từ 15 đến 18 inch.

Cao nguyên Tây Tạng dân cư thưa thớt và có ít thị trấn lớn. Lhasa, thành phố lớn nhất, là trung tâm của Tây Tạng, cả về mặt chính trị và văn hóa. Trước khi bị Trung Quốc tiếp quản, thành phố này có dân số khoảng 25.000 - 30.000. Nếu bao gồm cả dân số của các tu viện lớn ở khu vực gần đó thì con số sẽ nằm trong khoảng 45.000 - 50.000.

Thật khó để đưa ra ước tính chính xác về dân số hiện tại vì chính phủ Trung Quốc hiện đang tham gia vào một cuộc di chuyển dân số lớn vào Tây Tạng, mục đích rõ ràng là áp đảo dân số bản địa. Các báo cáo đáng tin cậy chỉ ra rằng người dân tộc Tây Tạng hiện đông hơn vài triệu người Trung Quốc. Những người định cư mới này chủ yếu tập trung ở các thành phố, nơi họ đông hơn rất nhiều so với người dân tộc Tây Tạng.

Tuy nhiên, chính phủ Trung Quốc phủ nhận việc chuyển giao như vậy đang diễn ra và hiện ước tính dân số Trung Quốc ở Tây Tạng là 60.000 người, đánh giá này thấp con số thực tế ít nhất là vài triệu. Tuyến đường sắt Thanh Hải - Tây Tạng mới hoàn thành gần đây - cao nhất thế giới - chắc chắn sẽ thu hút thêm nhiều người Trung Quốc đến khu vực.

Thành phố lớn thứ hai là Shigatsé, với dân số trước cuộc xâm lược khoảng 12.000 người. Gyantsé, thành phố lớn thứ ba, có khoảng

8.000 người. Cả hai nơi này ngày nay đều có nhiều người hơn đáng kể do sự di chuyển dân số, nhưng không thể có được số liệu chính xác. Trước cuộc xâm lược, tổng dân số Tây Tạng có lẽ dao động từ năm đến sáu triệu, nhưng vì một cuộc điều tra dân số thực sự chưa bao giờ được thực hiện nên những con số này chỉ là ước tính.

LỊCH SỬ BAN ĐẦU CỦA TÂY TẠNG

Các học giả muốn viết về lịch sử Tây Tạng phải đối mặt với nhiều khó khăn. Như Giuseppe Tucci đã lưu ý, trong các nguồn lịch sử của Tây Tạng "các sự kiện lịch sử thực sự được giảm thiểu đến mức tối thiểu"; ông kết luận rằng "chúng ta phải khám phá ra chúng, gần như đoán được chúng, đây đó, ẩn giấu trong vùng hoang dã của những câu chuyện sùng đạo."[4]

Bởi vì Phật giáo có ảnh hưởng đến mọi khía cạnh của đời sống người Tây Tạng - và bởi vì lịch sử của đất nước có mối liên hệ chặt chẽ với Phật giáo trong tâm trí người Tây Tạng - các nguồn truyền thống có xu hướng phủ lên các sự kiện lịch sử với ý nghĩa Phật giáo và gán cho các khía cạnh quan trọng của những câu chuyện kể về sự can thiệp của các vị thần Phật giáo. Quá trình này lan rộng trong các tác phẩm lịch sử đến nỗi ngay cả lịch sử tiền Phật giáo của Tây Tạng cũng được xem là một câu chuyện về sự chuẩn bị của đất nước cho việc truyền bá Phật giáo.

Vì những khó khăn này, dường như có rất ít hy vọng làm theo lời khuyên của Tucci. Các ghi chép lịch sử Tây Tạng được biên soạn bởi những người nhìn nhận lịch sử đất nước của họ như một bản ghi chép về chiến thắng dần dần của Phật pháp trước các lực lượng bản địa chống lại nó. Những câu chuyện của họ giả định trước một cấu trúc thần thoại trong đó các thế lực bóng tối và vô minh bị đánh bại bởi những người ủng hộ pháp và do đó, một học giả hiện đại cố gắng tìm kiếm "sự thật lịch sử" trong những câu chuyện này chắc chắn sẽ gặp rất nhiều thất vọng, như Tucci chỉ ra.

May mắn thay cho mục đích hiện tại của chúng ta, có nhiều loại "sự thật" khác nhau và bất chấp những thiếu sót về mặt lịch sử, các ghi chép lịch sử của Tây Tạng tiết lộ rất nhiều về cách người Tây Tạng nhìn nhận bản thân, tôn giáo và đất nước của họ theo truyền thống.

---

[4] Giuseppe Tucci, *Cuộn tranh Tây Tạng* (Rome: IsMEO, 1949), tr. 155.

Mục tiêu của phần này là tóm tắt những sự kiện quan trọng trong câu chuyện truyền bá Phật giáo ở Tây Tạng và những gì câu chuyện tiết lộ về thái độ và niềm tin của người Tây Tạng. Các phần của câu chuyện chắc chắn phản ánh các sự kiện lịch sử, nhưng mối quan tâm chính của chúng tôi sẽ là những gì người Tây Tạng tin về lịch sử của họ và cách những niềm tin này phản ánh và ảnh hưởng đến thế giới quan của họ.

Nguồn Gốc Tây Tạng

Như được kể lại trong các nguồn tài liệu truyền thống của người dân Tây Tạng, câu chuyện bắt đầu từ quá khứ xa xôi, khi vùng đất Tây Tạng mới nổi lên trên mặt nước. Khía cạnh này của câu chuyện tương ứng với thông tin khoa học hiện tại về lịch sử địa lý của khu vực. Trong quá khứ xa xôi, phần lớn vùng đất ngày nay là cao nguyên Tây Tạng trên thực tế nằm dưới nước, nhưng khoảng 40 triệu năm trước, vùng đất Ấn Độ đã va chạm với châu Á. Nó bắt đầu trượt bên dưới khối đất châu Á, cuối cùng nâng lên vùng đất từng là đáy biển. Một kết quả dẫn đến là sự hình thành dãy Himalaya, ngọn núi cao nhất thế giới và một cao nguyên rộng lớn được gọi là Tây Tạng.[5]

Khi vùng đất mới được hình thành, theo các tài liệu truyền thống, cư dân duy nhất của nó là con khỉ, là hóa thân của Quán Thế Âm (*Phyan ras gzigs,* phát âm là "Chenrézi") và con hổ cái. Con khỉ rất bình yên và trầm ngâm, sống một mình trong hang động và thực hành thiền định. Tuy nhiên, con hổ cái lại là sinh vật có cảm xúc hoang dã và ham muốn, được miêu tả là loài có ý chí mạnh mẽ, bướng bỉnh và bị thúc đẩy bởi ham muốn tình dục.

Nghĩ rằng mình chỉ có một mình, hổ cái ấy than khóc một cách đáng thương để tìm bạn tình và khi con khỉ nghe thấy tiếng kêu của hổ cái ấy thì lòng đầy thương xót. Khỉ đến gặp hổ cái và sự kết hợp của họ sinh ra sáu đứa con, sinh ra không có đuôi và đi thẳng. Người Tây Tạng ngày nay coi mình là hậu duệ của hai tổ tiên này và tin rằng họ đã phân chia bản chất do tính cách của khỉ và hổ. Sự dịu dàng và lòng trắc ẩn của họ có nguồn gốc từ loài khỉ, nhưng tính

[5] Quá trình này được mô tả trong Peter Molner và Paul Tapponier, "The Collision BetweenIndia and Eurasia," *Scienti fi c American,* tháng 4 năm 1977, tr. 30-41.

bướng bỉnh, hám lợi và những đặc điểm tính cách tiêu cực khác của họ bắt nguồn từ con hổ.[6]

Sau khi gieo hạt giống chủng tộc Tây Tạng, Quán Thế Âm tiếp tục quan tâm đến sự phát triển tâm linh của đất nước. Tuy nhiên, bởi vì những người Tây Tạng thời kỳ đầu còn quá nguyên thủy để có thể hiểu hoặc tiếp nhận Phật giáo, nên ngài quyết định làm việc ở hậu trường để giúp họ đạt đến mức độ trưởng thành cho phép họ cuối cùng chấp nhận giáo pháp.

Sự Khởi Đầu Của Xã Hội Tây Tạng

Một huyền thoại phổ biến về nguồn gốc của Tây Tạng thời kỳ đầu cho rằng vị vua đầu tiên của họ đến từ Ấn Độ. Theo một cách giải thích, vị vua này sinh ra với những đặc điểm thể chất khác thường, bao gồm lông mày dài màu xanh và ngón tay có màng. Bị người dân của mình xua đuổi, ông lang thang về phía Bắc, cuối cùng đến Tây Tạng.[7]

Trong một phiên bản khác, ông là người tị nạn sau cuộc chiến ở Ấn Độ giữa người Kurus và Pāṇḍava, được kể lại trong sử thi *Mahābhārata.* Theo *Biên niên sử đỏ,* ông là vua của người Kurus, người sợ bị trả thù sau thất bại của cuộc chiến.[8] Cải trang thành phụ nữ, ông vượt qua dãy Himalaya và gặp một số người sống trong hang động ở cao nguyên phía bên kia. Những người đầu tiên ông nhìn thấy đã hỏi ông đến từ đâu.

Không hiểu câu hỏi của họ, ông chỉ lên trời. Những người nhìn thấy điều này quyết định rằng ông từ trên trời rơi xuống và đề nghị phong ông làm vua, vì vào thời điểm đó họ chưa có người cai trị. Họ đặt ông lên vai và khiêng ông về làng của họ và vì vậy ông được gọi là Nyatri Tsenpo, nghĩa là "vị vua được đăng quang trên cổ".

Theo truyền thuyết, ông đã xây dựng ngôi nhà đầu tiên của Tây Tạng và bắt đầu giới thiệu nền văn minh Ấn Độ. Ông được xem là vị

---

[6] Xem Geshe Wangyal, *Cánh cửa giải phóng* (New York: Maurice Girodias, 1973), tr. 59.

[7] Câu chuyện này được tìm thấy trong văn bản lịch sử *rDzogs ldan gzhon nu'i dga' ston* của đức Dalai Lama thứ năm, Ngawang Losang Gyatso. Để biết tổng quan về các truyền thuyết xung quanh vị vua đầu tiên, xem Per K. Sørensen, "Dynastic Origins and Regal Succession", *Studies in Central and East Asian Religions* 4, 1991, tr. 67-68.

[8] Xem Giuseppe Tucci, *Deb ther dmar po gsar ma* (Rome: IsMEO, 1971), tr. 141.

vua đầu tiên của triều đại cầm quyền sớm nhất của Tây Tạng, có thủ đô gần sông Tsangpo trong thung lũng Yarlung, cách Lhasa khoảng 55 dặm về phía Đông Nam.[9]

Lịch sử truyền thống ghi lại khởi nguyên của triều đại Yarlung đến Nyatri Tsenpo. Họ tường thuật rằng khi chết, ông đã lên trời bằng "dây thừng". Trong sáu thế hệ tiếp theo, những người kế vị ông đã noi gương ông, nhưng sợi dây đã bị cắt vào thời của vị vua thứ tám, Drigum Tsenpo.

Ông được chôn cất trong ngôi mộ ở Kongpo trong Thung lũng Yarlung ở miền Trung Tây Tạng và công trình kiến trúc này là bằng chứng cụ thể đầu tiên về lịch sử Tây Tạng thời kỳ đầu. Kể từ thời điểm này, các vị vua được chôn cất trong các hầm mộ, nhiều hầm mộ vẫn được tìm thấy ở khu vực có tên Chong Gyé ở thung lũng Yarlung.[10]

Các vị vua đầu tiên được mô tả là những tín đồ của đạo Bön vào thời điểm đó tôn giáo này không phải là một tôn giáo có tổ chức mà là một tập hợp được xác định mơ hồ về các thực hành pháp sư và vật linh. Các vị vua được cho là đã đến từ thiên đường và nguồn gốc thần thánh của họ có thể đã đóng một vai trò nào đó trong việc cuối cùng họ vươn lên nắm quyền tối cao trong nhiều vương quốc nhỏ của Tây Tạng.

Tuy nhiên, vẫn chưa rõ làm thế nào dòng dõi cai trị địa phương nhỏ bé này cuối cùng lại trở nên ưu việt. Câu hỏi này đã được một số học giả khám phá, nhưng các hồ sơ hiện có không cung cấp bằng chứng thuyết phục.[11]

---

[9] Nghiên cứu tốt nhất cho đến nay về triều đại này là *Triều đại Yarlung của Erik Haarh* (Copenhagen: GEC Gad's Forlag, 1969). *Sự đồng hóa Phật giáo của người Tây Tạng: chuyển hóa, tranh cãi và ký ức của Matthew Kapstein* (Oxford: Nxb. Đại học Oxford, 2000) có một số bài viết xuất sắc về sự tiếp thu của Phật giáo Tây Tạng.

[10] Một nghiên cứu ban đầu về lĩnh vực này được thực hiện bởi Giuseppe Tucci, người đã báo cáo những phát hiện của mình trong *Lăng mộ của các vị vua Tây Tạng thời kỳ đầu* (Rome: IsMEO, 1950). Một số kết luận của Tucci sau đó đã bị Hugh Richardson phản bác trong bài báo "Những bãi chôn cất sớm ở Tây Tạng và nghệ thuật trang trí của Tây Tạng trong thế kỷ VII và IX," *Tạp chí Trung Á*, 1972, tr. 30-39.

[11] Xem David Snellgrove, *Buddha Himalaya* (Oxford: Bruno Cassirer, 1957), tr. 128ff. và Erik Haarh, *Triều đại Yarlung*, tr. 136-137.

Lịch sử các triều đại cho thấy nhiều vị vua đầu tiên chết trẻ và gặp phải những cái chết thảm khốc. Một số ghi chép kể lại rằng khi con trai của vua đến tuổi được phong tước ở tuổi mười ba (hoặc, theo một số nguồn tin, "khi ông ấy có thể cưỡi ngựa"), nhà vua đã trải qua nghi lễ an táng, sau đó con trai được liên kết với người cha như người thừa kế được chỉ định.[12]

Các ghi chép về các triều đại cũng cho thấy rằng khi vua qua đời và được chôn cất trong ngôi mộ được xây dựng đặc biệt, những người cộng sự thân cận nhất của ông cũng bị thiêu sống và chôn cùng ông cùng với đồ đạc của ông. Như David Snellgrove lưu ý, thông lệ này có thể có nguồn gốc như một cách thực dụng nhằm đảm bảo lòng trung thành của các bộ trưởng và thuộc hạ, những người có lợi ích cá nhân trong sự sống còn của nhà vua.[13]

Sự Khởi Đầu Của Đế Chế

Đến đầu thế kỷ thứ VI, triều đại Yarlung đã đặt hầu hết các bộ tộc tham chiến ở Tây Tạng dưới sự kiểm soát của mình và bắt đầu xây dựng đất nước thành một cường quốc quân sự.[14] Khi đế chế mới nổi của Tây Tạng mở rộng ra bên ngoài, nó phát hiện ra rằng nó được bao quanh tứ phía bởi các nền văn minh Phật giáo. Phật giáo đã được hoàng đế *Aśoka* thành lập ở thung lũng sông Hằng vào thế kỷ thứ III trước CN và trong nhiều thế kỷ xen kẽ, một số trường đại học tu viện lớn đã được xây dựng ở miền Bắc Ấn Độ.

Phật giáo cũng đã lan rộng đến Kashmir, Gilgit và Baltistan, đồng thời đã di chuyển vào Trung Á và xa hơn nữa theo các tuyến đường thương mại cổ xưa. Các nhà truyền giáo Phật giáo đã đi qua dãy núi Pamir, mang Phật pháp đến Trung Quốc thông qua các tuyến đường lữ hành chạy dọc sa mạc Taklamakan ở phía Bắc và phía Nam.

---

[12] Xem Giuseppe Tucci, "Đặc điểm thiêng liêng của các vị vua Tây Tạng cổ đại," Đông và Tây 6.3, 1955, trang 197–205.

[13] David Snellgrove, *Phật giáo Ấn - Tây Tạng* (Boston: Shambhala, 1987), tập. 2, tr. 382.

[14] Để biết thêm thông tin về thời kỳ này, xem Christopher Beckwith, *The Tibetan Empire in Central Asia* (Princeton: Princeton University Press, 1987) và Géza Uray, "The Old Tibetan Sources of the History of Central Asia up to 751 AD: A Survey," trong J. Harmatta, ed., *Prolegomena to the Sources on the History of Pre-Islamic Central Asia* (Budapest, 1979), tr. 275-304.

Tuyến đường phía Nam đi qua các vương quốc Shanshan và Khotan, cả hai đều là các quốc gia Phật giáo và tuyến đường phía Bắc đi qua các thành phố Karashahr, Kucha và Kashgar, tất cả đều nằm dưới sự kiểm soát của Trung Quốc. Ở phía Nam Tây Tạng là vương quốc Nepal vào thời điểm đó chỉ bao gồm Thung lũng Kathmandu một chút. Nó bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi văn hóa Ấn Độ và có một số tu viện và chùa Phật giáo.[15]

Do sự chuyển hóa sang Phật giáo sau này, điều thú vị là Tây Tạng lần đầu tiên tiếp xúc với tôn giáo này như một thế lực xâm lược đã lục soát các cơ sở Phật giáo ở Trung Á và giết chết nhiều Tăng sĩ trong các cuộc xâm lược quân sự của họ.

Những ghi chép còn sót lại từ những nước láng giềng Trung Á của Tây Tạng nói về những người lính Tây Tạng là những "mặt đỏ" đáng sợ, những kẻ đã sơn mặt bằng đất son đỏ và tấn công dã man các cơ sở Phật giáo, phá hủy tất cả những gì cản đường họ. Bất chấp cuộc đàn áp Phật giáo ban đầu này, trong vài thế kỷ, người Tây Tạng đã cải đạo và cuối cùng trở thành những người ủng hộ Phật pháp nhiệt thành.

Vào đầu thế kỷ thứ VI, quân đội Tây Tạng đã chinh phục và sáp nhập các lãnh thổ rộng lớn ở Trung Á nằm giữa Tây Tạng và Trung Quốc và là nơi sinh sống của các bộ lạc du mục và bán du mục gốc Thổ Nhĩ Kỳ và Tây Tạng.

Năm 635, Tây Tạng tấn công chính Trung Quốc và trong các chiến dịch liên tiếp đã giành được quyền kiểm soát các khu vực rộng lớn nằm dưới sự kiểm soát của Trung Quốc. Chúng bao gồm bốn thành trì chính của Trung Quốc ở Turkestan thuộc Trung Quốc. Kết quả là Trung Quốc mất đường liên lạc với phương Tây.

Đế chế Tây Tạng cuối cùng đã chinh phục toàn bộ Cam Túc và hầu hết Tứ Xuyên và miền Bắc Vân Nam. Hoàng đế Trung Quốc được yêu cầu phải cống nạp hàng năm cho các vị vua Yarlung và khi việc thanh toán không được thực hiện vào năm 763, người Tây Tạng đã đáp trả bằng cách tấn công, chiếm và cướp phá thủ đô Trường An của Trung Quốc.

---

[15] Xem Snellgrove và Richardson, *Lịch sử văn hóa của Tây Tạng*, tr. 26–27.

Hoàng đế nhà Đường buộc phải chạy trốn, người Tây Tạng lập hoàng đế bù nhìn ở kinh đô. Rõ ràng từ các ghi chép của triều đại Trung Quốc và Tây Tạng trong thời kỳ này rằng cả hai nước đều là cường quốc ở châu Á và có vị thế ngang nhau về mặt ngoại giao, mặc dù Tây Tạng có lợi thế về quân sự.[16]

Năm 648, người Tây Tạng gửi một đoàn thám hiểm vào Ấn Độ và vào năm 670, họ đã tiêu diệt người Duyu hun sống ở khu vực Kokonor.[17] Sau đó, họ thống trị Nepal và các khu vực dọc theo phía Nam dãy Himalaya, gửi các cuộc viễn chinh quân sự đến tận Thượng Miến Điện. Gần cuối thế kỷ thứ VIII, vị vua Ả Rập Harun al-Rashid lo ngại rằng người Tây Tạng, đã tiến xa tới tận sông Oxus, đang tiến về đế chế của ông. Để chống lại mối đe dọa, ông đã thành lập liên minh với hoàng đế Trung Quốc.

Như Luciano Petech đã nhận xét, việc hai đế quốc hùng mạnh nhất thời trung cổ phải hợp lực để kiềm chế sự bành trướng của Tây Tạng cho thấy sự thành công của các nỗ lực quân sự của Tây Tạng.[18]

THỜI KỲ CỦA CÁC VUA TÔN GIÁO

Sự giới thiệu của Phật giáo

Sự xuất hiện chính thức đầu tiên của Phật giáo xảy ra dưới thời trị vì của vị vua thứ 23 của triều đại Yarlung, Totori Nyentsen (sinh khoảng năm 173 CN). Theo truyền thuyết Tây Tạng, một ngày nọ, một văn bản Phật giáo và xá-lợi được thánh hiến cho Quán Thế Âm đã rơi từ trên trời xuống mái cung điện của nhà vua. Kinh sách được viết bằng tiếng Phạn và không ai trong triều hiểu được ý nghĩa của xá-lợi; do đó nó vẫn là sự kiện biệt lập.

Tsepon Shakabpa trích dẫn một tài liệu của Tây Tạng chỉ ra rằng những vật phẩm này thực sự được mang đến từ Ấn Độ, nhưng Totori Nyentsen đã che giấu nguồn gốc của chúng sau khi có một

---

[16] Bất chấp bằng chứng lịch sử, các nhà sử học Trung Quốc gần đây đã tuyên bố rằng Tây Tạng đã cống nạp cho Trung Quốc vào thời nhà Đường, nhưng các ghi chép về nhà Đường cho thấy tuyên bố này là vô căn cứ.

[17] Snellgrove (*Phật giáo Ấn - Tây Tạng*, trang 387) suy đoán rằng Duyu hun tương ứng với người Asha (ʻA zha) được đề cập trong các ghi chép ban đầu của Tây Tạng.

[18] Luciano Petech, *Nghiên cứu về Biên niên sử Ladakh* (Calcutta, 1939), tr. 73-74.

giấc mơ chỉ ra rằng trong bốn thế hệ, một vị vua sẽ có thể đọc và hiểu được văn bản này.

Sự xuất hiện của văn bản này được xem là sự giới thiệu đầu tiên của Phật giáo đến Tây Tạng và được cho là do đức Quán Thế Âm lên kế hoạch. Tầm quan trọng của nó đối với người Tây Tạng được phản ánh ở chỗ tiền tệ của họ trước khi bị Trung Quốc tiếp quản được tính theo năm kể từ sự kiện đó, mà các nhà sử học Tây Tạng cho rằng xảy ra vào năm 233 CN.[19]

Theo lịch sử truyền thống, sự hình thành chắc chắn của Phật giáo ở Tây Tạng xảy ra dưới thời trị vì của Songtsen Gampo (c. 618-650), người sau này được miêu tả là người đầu tiên trong ba *Chögyel* (*chos rgyal*), hay "các vị vua tôn giáo" (những người khác là Tri Songdétsen và Relbachen). Ông được xem là hóa thân của Quán Thế Âm, người đã tái sinh thành vua để tiếp tục phổ biến pháp.

Dưới sự hướng dẫn quân sự của ông, Tây Tạng đã trở thành một cường quốc ở Trung Á và khi lan rộng ra ngoài biên giới ban đầu, nó gặp phải Phật giáo, vốn đang phổ biến ở Trung Á và Trung Quốc. Trong triều đại của ông, Tây Tạng đã chinh phục vương quốc Shangshung ở khu vực ngày nay là miền Tây Tây Tạng và ông đã chuyển thủ đô từ Yarlung đến Lhasa.

Vào thời điểm đó, nó được gọi là Rasa, có nghĩa là "bao vây", gợi ý rằng khu vực này ban đầu là khu bảo tồn săn bắn với nơi ở của hoàng gia trên đỉnh đồi Marpori. Một cung điện được xây dựng trên ngọn đồi, hiện là địa điểm của Potala, nơi ở của các Dalai Lama trước khi bị Trung Quốc tiếp quản vào năm 1959.

Để tìm kiếm liên minh chính trị, Songtsen Gampo cử sứ giả đến Amsuvarman, vua Nepal, để yêu cầu kết hôn với con gái ông là Bhrkutī. Nhà vua đồng ý và khi công chúa, được cho là người sùng đạo Phật giáo, du hành đến Tây Tạng, bà đã mang theo một bức tượng của đức Phật Aksobhya. Nó được đặt trong một ngôi đền mà bà đã xây dựng ở trung tâm hồ, được gọi là Ramoché. Bà thường được người Tây Tạng gọi là Belsa, có nghĩa là "người vợ Nepal" hay Tritsun, "quý bà Hoàng gia".

---

[19] Shakabpa, *Lịch sử chính trị của Tây Tạng*, tr. 24-25.

Nỗ lực tiếp theo của nhà vua về cuộc hôn nhân chính trị gặp phải một số khó khăn. Ông cử sứ giả đến gặp hoàng đế Trung Quốc Thái Tông (627–650), người sáng lập nhà Đường, để cầu hôn công chúa hoàng gia. Bởi vì hoàng đế coi người Tây Tạng là những kẻ man rợ thô lỗ, Taizong từ chối và ông ta càng chọc giận Songtsen Gampo bằng cách hứa hôn một trong những cô con gái của mình với người cai trị Duyu hun.

Songtsen Gampo đáp trả bằng cách tấn công và đánh bại các bộ lạc có liên hệ với nhà Đường, sau đó ông hành quân đến thành phố Songzhou của Trung Quốc. Sau khi đe dọa sẽ tiếp tục bạo lực chống lại người Trung Quốc, ông đã gửi cho hoàng đế một bộ áo giáp dát vàng, cùng với yêu cầu ông xem xét lại quyết định trước đó của mình.

Có rất ít sự lựa chọn, Taizong đồng ý và công chúa Văn Thành được gửi đến Tây Tạng vào năm 640. Bà được người Tây Tạng gọi là "Gyasa", có nghĩa là "người vợ Trung Quốc".[20] Bà mang theo hình ảnh đức Phật Thích-ca Mâu-ni khi còn là một hoàng tử trẻ. Cái này được lắp đặt trong một ngôi chùa tên là Trülnang, ngôi chùa sau này được gọi là Jokhang.[21] Ngày nay ngôi chùa là ngôi đền linh thiêng nhất của Tây Tạng và bức tượng có tên là Jowo Rinpoche, là hình ảnh linh thiêng nhất ở Tây Tạng.

Người ta biết rất ít về người vợ Nepal của Songtsen Gampo và một số học giả tin rằng bà có thể là phát minh sau này, được tạo ra như một đối trọng với Văn Thành. Không có ghi chép đương thời nào về cuộc đời hay hoạt động của bà, nhưng trong các lịch sử sau này, bà được miêu tả là hóa thân của Phật Tara, cũng như Văn Thành.

Văn Thành cũng là nhân vật mơ hồ trong các ghi chép thời đó, nhưng trong lịch sử Trung Quốc sau này được mô tả lại như đại sứ

---

[20] Cô còn được gọi là Kongchu, hay Kongjo. Những ghi chép rất khác nhau về thời kỳ này đã được thảo luận chi tiết trong cuốn sách của tôi, *Lịch sử như Tuyên truyền: Những người Tây Tạng lưu vong so với Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa* (New York: Nxb. Đại học Oxford, 2004), Chương 1.

[21] Ngôi chùa này và lịch sử của nó được Hugh Richardson thảo luận trong bài viết của ông, "The Jokhang, 'Nhà thờ' của Lhasa," trong Ariane Macdonald và Yoshiro Imaeda, eds., *Essais sur l'art du Tibetan* (Paris, 1977), tr. 157-88. Ông thảo luận về những thăng trầm của hình ảnh trong "Sự trưởng thành của một huyền thoại," *Tiểu Á* 16, 1971, tr. 174-75.

văn hóa đến Tây Tạng không phải với tư cách là một cô dâu thời chiến mà là nhân vật trung tâm trong một kế hoạch đế quốc nhằm cải đạo những người Tây Tạng hiếu chiến sang người Trung Quốc.

Biên niên sử nhà Đường kể rằng "[kể từ khi] công chúa Văn Thành đến khai hóa đất nước này, nhiều phong tục của họ đã bị thay đổi".[22] Bà được ghi nhận là người đã thuyết phục nhà vua mặc đồ gấm Trung Quốc, cấm vẽ mặt màu đỏ, áp dụng các phong tục của triều đình và phổ biến cách cư xử, học tập và công nghệ của Trung Quốc cho những người Tây Tạng lạc hậu.

Đây là một phần trong chiến lược dài hạn nhằm nâng người Tây Tạng lên ngang tầm với Trung Quốc, để họ có thể hòa nhập vào đế quốc. Theo biên niên sử nhà Đường, ông "ca ngợi trang phục của đế chế vĩ đại và sự hoàn hảo trong cách cư xử của họ, đồng thời xấu hổ về sự man rợ của chính dân tộc mình".[23]

Tuy nhiên, trong lịch sử Tây Tạng, có rất ít đề cập đến sự quan tâm đến văn hóa Trung Quốc và sự tương tác của nhà vua với triều đình nhà Đường cũng như việc kết hôn với Văn Thành được xem là chiến lược để đẩy mạnh việc truyền bá Phật giáo. Người cai trị nhà Đường được thể hiện như hóa thân của đức Phật Văn Thù, người đã cấu kết với hóa thân của Quán Thế Âm để truyền bá giáo pháp. Các ghi chép về triều đại Tây Tạng cho thấy hình ảnh của chỉ huy quân sự đầy tham vọng đang tìm cách mở rộng đế chế của mình.

Lịch sử truyền thống của Tây Tạng miêu tả Văn Thành là hiện thân vật lý của Tārā, người đã hợp tác với Bhūkutī và Songtsen Gampo để truyền bá Phật giáo trong dân chúng. Các hoạt động phối hợp của họ là đỉnh cao của nhiều thế kỷ vận động đằng sau hậu

---

[22] F. W. Bushell, "Lịch sử ban đầu của Tây Tạng từ các nguồn Trung Quốc," *Tạp chí của Hiệp hội Hoàng gia châu Á,* ns, 12, 1880, tr. 457. Để biết ví dụ về thần thoại Văn Thành từ "văn bản kho báu" *Maṇi bka' 'bum,* xem Jacques Bacot, "Le wedding chinois du roi tibétain Sron bcan sgan po," *Mélanges chinois et bouddiques,* #3, 1935, tr. 1–60. Wang Furen và Suo Wenqing là minh chứng cho đường lối của Đảng Trung Quốc đương đại về cuộc đời và ảnh hưởng của Văn Thành: "Bà là người tiên phong tuân thủ sự đoàn kết và tình bạn giữa người Hán và người Tây Tạng, đồng thời là người truyền bá nhiệt tình văn hóa Đường": Điểm nổi bật của Lịch sử Tây Tạng (Bắc Kinh: Mới Báo chí Thế giới, 1984), tr. 14.

[23] Bushell, tr. 445. Trong một số lịch sử ban đầu được viết ở Trung Quốc và Khotan, người Tây Tạng được gọi là "Những người mặt đỏ", cho thấy rằng tục lệ này rất phổ biến. Xem Paul Pelliot, *Histoire ancienne du Tibetan* (Paris, 1961), tr. 130–31.

trường của Quán Thế Âm và các nhân vật Phật giáo khác để chuẩn bị cho người Tây Tạng tiếp cận giáo pháp. Bà được ghi nhận là người tài trợ cho việc xây dựng một số ngôi chùa và những lịch sử sau này kể lại những nỗ lực phi thường của bà trong việc thiết lập nền văn hóa Phật giáo trên toàn khu vực.

Tuy nhiên, các ghi chép vào thời đó không phản ánh ảnh hưởng mà truyền thống sau này gán cho Văn Thành. Khi kết thúc cuộc nghiên cứu các bằng chứng sẵn có từ thời kỳ đế quốc, Hugh Richardson kết luận rằng bà là nhân vật mơ hồ, người dường như có rất ít ảnh hưởng và không có bằng chứng nào cho thấy bà thậm chí còn là Phật tử.[24]

Cũng cần lưu ý rằng vào thời điểm bà đến Tây Tạng, bà chỉ khoảng mười hai tuổi, không nói được ngôn ngữ và có thể là người hoàn toàn xa lạ. Chồng bà qua đời vài năm sau đó và không có tài liệu nào cho thấy họ có con. Theo chuẩn mực truyền thống, bà sẽ là người vợ thứ hai sau Bhrkutī và là một trong năm phối ngẫu của hoàng gia. Các ghi chép từ thời kỳ đế quốc không cung cấp bằng chứng nào cho thấy bà có bất kỳ ảnh hưởng đáng kể nào trước hoặc sau cái chết của chồng.

Tương tự, các chi tiết về cuộc đời và hoạt động của Songtsen Gampo thể hiện chân dung của một chỉ huy quân sự và chính trị gia, người chủ yếu quan tâm đến việc chinh phục lãnh thổ mới, thiết lập các liên minh chiến lược và tự khẳng định mình là vua có địa vị cao.

Cuộc hôn nhân của ông với Văn Thành dường như là động thái có tính toán nhằm củng cố mối quan hệ với vương quốc láng giềng đối thủ và ông cũng được cho là đã kết hôn với ba phụ nữ Tây Tạng từ các gia đình quý tộc nổi tiếng để củng cố cơ sở quyền lực địa phương của mình.

Không có bằng chứng đáng kể nào cho thấy ông tài trợ cho các hoạt động Phật giáo, hỗ trợ các nỗ lực truyền giáo hoặc tham gia vào các hoạt động Phật giáo. Khi ông qua đời, ông được an táng theo

[24] Ông nói rằng bà ấy là "một nhân vật mờ mịt... Người không để lại dấu ấn nào trong lịch sử Tây Tạng hay Trung Quốc trong ba mươi năm còn lại của cuộc đời bà [sau cái chết của Songtsen Gampo] và mối liên hệ tôn giáo của bà là không chắc chắn." Hugh Richardson, *High Peaks, Pure Earth: Tuyển tập các bài viết về Lịch sử và Văn hóa Tây Tạng* (London: Serindia Publications, 1998), tr. 212.

nghi lễ đạo Bön thời tiền Phật giáo và dường như không có Phật tử nào tham gia vào việc này. Bằng chứng nữa về khuynh hướng tôn giáo của ông là một hồ sơ hứa hẹn rằng một trăm con ngựa sẽ bị giết thịt tại lăng mộ của một chư hầu trung thành.[25]

Nếu Songtsen Gampo thực sự là đức Phật tái sinh (hoặc thậm chí là Phật tử sùng đạo), việc tàn sát bừa bãi động vật có lẽ là điều ghê tởm đối với ông ta và ông ta có thể đã nghĩ ra một cách khác để tưởng nhớ sự phục vụ của chư hầu của mình.

Liên Hệ Văn Học Với Ấn Độ

Thời kỳ nắm quyền của Songtsen Gampo được đặc trưng bởi nhận thức ngày càng tăng của giai cấp thống trị rằng Tây Tạng tụt hậu so với nhiều nước láng giềng về mặt văn hóa và một số người coi Phật giáo là một phần không thể thiếu của các nền văn hóa tiên tiến nước ngoài này.

Một trong những lỗ hổng rõ ràng nhất trong văn hóa Tây Tạng là sự thiếu vắng chữ viết văn học hoặc ngữ pháp thông thường. Nhận ra sự thiếu sót này, Songtsen Gampo đã cử học giả Tönmi Sambhota và một số sinh viên đến Ấn Độ để phát triển hệ thống chữ viết và hệ thống hóa ngôn ngữ. Có thể đã có những học giả tham gia vào những dự án như vậy trước Tönmi Sambhota, nhưng ông thường được ghi nhận là người đã thực sự phát triển những gì được công nhận là chữ viết và ngữ pháp tiêu chuẩn của Tây Tạng.

Vì Kashmir được công nhận rộng rãi là trung tâm học tập nên Tönmi Sambhota đã đến đó để làm việc với các học giả tiếng Phạn. Ông ở lại Ấn Độ trong nhiều năm, nghiên cứu ngôn ngữ và văn học. Ông đã điều chỉnh dạng chữ viết Gupta của Ấn Độ ở phía Bắc cho phù hợp với âm thanh của ngôn ngữ Tây Tạng truyền miệng và ông cũng sửa đổi các quy tắc của tiếng Phạn để áp dụng chúng vào ngữ pháp ít phức tạp hơn nhiều của ngôn ngữ bản địa Tây Tạng.

---

[25] Xem Ariane Macdonald, *Une Lesson des Pelliot Tibétain 1286, 1287, 1036, 1047, et 1290; Essai sur la sự hình thành et l'emploi des legendes politiques dans la tôn giáo royale de Sroú-bcan Sgam-po: Études Tibetanaines* (Paris: Adrien Maisonneuve, 1971), p. 256. Macdonald kết luận rằng tôn giáo của ông dựa trên tín ngưỡng bản địa chứ không phải Phật giáo. Xem thêm Turrell Wylie, *"Một số yếu tố chính trị trong lịch sử ban đầu của Phật giáo Tây Tạng,"* A. K. Narain, chủ biên, *Nghiên cứu về Lịch sử Phật giáo* (Delhi: BR Publishing Co., 1980), p. 366, nơi ông kết luận rằng Songtsen Gampo có lẽ là vua mù chữ, người sùng bái đạo Bön của hoàng gia.

Khi trở về Tây Tạng, nhà vua đã sử dụng quyền lực của mình để tuyên bố rằng hệ thống do Tönmi Sambhota phát triển từ nay trở đi sẽ là tiêu chuẩn trên toàn khu vực do chính quyền trung ương cai trị.

Tri Songdétsen

Vị vua tôn giáo vĩ đại tiếp theo là Tri Songdétsen (khoảng 740–798), người được người Tây Tạng xem là hóa thân của Mañjuśrī. Nhìn chung, ông là Phật tử sùng đạo và quan tâm đến việc truyền bá Phật pháp. Để thực hiện được điều này, ông đã gửi một thông điệp tới học giả Ấn Độ Śāntarakṣita yêu cầu ông du hành đến Tây Tạng. Trụ trì của Vikramaśīla, một trong những học viện Phật giáo vĩ đại nhất ở Ấn Độ, Śāntarakṣita được biết đến ở Tây Tạng với biệt danh "Sư trụ trì Bồ-tát".

Tuy nhiên, khi đến nơi, ông vấp phải sự phản đối của một số quan đại thần của nhà vua, những người được mô tả theo truyền thống là những tín đồ của đạo Bön. Thật không may cho sứ mệnh của ông, một loạt thảm họa thiên nhiên đã xảy ra vào thời điểm này và các bộ trưởng cho rằng chúng là do các vị thần đạo Bön gây ra, những người phản đối sự xuất hiện của học giả Phật giáo.

Sự phản đối của họ đủ hiệu quả đến mức Śāntarakṣita buộc phải rời khỏi Tây Tạng và phải vài năm sau ông mới có thể quay trở lại. Trước khi khởi hành, ông khuyên nhà vua thỉnh mời bậc lão thông Mật tông Padmasambhava, người có thể đánh bại các vị thần của đạo Bön.

Theo lịch sử truyền thống, đức Padmasambhava biết trước rằng nhà vua sẽ mời ngài đến Tây Tạng và vì vậy khi sứ giả đến ngài đã chuẩn bị rời đi. Khi Padmasambhava tiến vào vùng ngoại ô của Tây Tạng, các thế lực ma quỷ đã tìm cách ngăn cản bước tiến của Padmasambhava bằng cách gửi một trận bão tuyết lớn. Padmasambhava rút lui vào một hang động và nhập vào trạng thái thiền định sâu sắc và nhờ đó đã có thể đánh bại chúng.

Khi ngài du hành về miền Trung Tây Tạng, ma quỷ và các vị thần của đất nước này đã tập hợp chống lại ngài, nhưng sức mạnh của ngài quá lớn đến nỗi ngài đã một tay đánh bại tất cả. Mọi người rất ngạc nhiên khi người đàn ông có thể thách thức những con quỷ mạnh mẽ của họ để chiến đấu cá nhân và giành chiến thắng.

Kết quả của chiến thắng này là Padmasambhava cũng đã vượt qua được sự phản đối của con người, sau đó ngài khuyên nhà vua mời Śāntarakṣita trở về. Năm 775, Tri Songdétsen, Padmasambhava và Śāntarakṣita tổ chức lễ thành lập Phật giáo ở Tây Tạng bằng cách thành lập tu viện đầu tiên, được gọi là Samyé (*bsam yas*).

Các tòa nhà của tu viện được sắp xếp theo mô hình *maṇḍala*, với một ngôi chùa ở trung tâm và bốn mặt của nó được định hướng theo các hướng chính. Người ta cho rằng nó được mô phỏng theo tu viện Ấn Độ Odantapurī ở Bihar.[26] Nó được xây dựng thành ba tầng, mỗi tầng có một phong cách kiến trúc khác nhau – một của Ấn Độ, một của Trung Quốc và một của Tây Tạng – và phía trên nó là nhà nguyện nhỏ có mái đèn lồng. Theo Erik Haarh, tu viện được hoàn thành vào năm 766 và được thánh hiến vào năm 767.[27]

Khi tu viện được hoàn thành, bảy người Tây Tạng đã thọ giới xuất gia. Họ được biết đến với cái tên "bảy người tập sự" và lễ xuất gia của họ được xem là sự khai sinh của Phật giáo tu viện ở Tây Tạng.

Sau đó, nhà vua chuyển sự chú ý sang việc dịch các văn bản Phật giáo, nhận ra rằng Phật giáo sẽ không bao giờ phát triển ở Tây Tạng chừng nào kinh điển của nó vẫn còn bằng tiếng nước ngoài. Ông bắt đầu mời các dịch giả từ Ấn Độ, Kashmir và Trung Quốc, đồng thời gửi thanh niên Tây Tạng đến Ấn Độ để đào tạo.

Cuộc Tranh Luận Giữa Kamalaśīla Và Hashang Đại Thừa

Bối cảnh của cuộc tranh cãi. Trong thời kỳ đầu truyền bá Phật giáo vào Tây Tạng, nó đã vấp phải sự phản đối rộng rãi từ những người Tây Tạng vốn là những tín đồ của truyền thống tôn giáo bản địa. Trong số những người theo đạo Phật, cũng có những nhóm cạnh tranh ủng hộ những học thuyết và thực hành khác nhau. Hai trong số những trường phái nổi bật nhất trong số này là các trường phái đề xướng các mô hình Phật giáo Đại thừa truyền thống của Ấn Độ và những trường phái khác ủng hộ cách tiếp cận của Thiền tông Trung Quốc.

---

[26] Xem Giuseppe Tucci, "The Symbolism of the Temples of Bsam-yas," *East and West* 6.4, 1956, pp. 279–281.

[27] Erik Haarh, "Danh tính của Tsu-chih-chien, 'Vị vua' Tây Tạng qua đời vào năm 804 sau Công Nguyên," *Acta Orientalia* 25. 1–2, 1963, tr. 121–170.

Người đại diện chính cho quan điểm của người Trung Quốc là một thiền sư (*Hva shang;* phát âm là "Hashang") tên là Mahayāna (tiếng Trung: *Heshang Moheyan*), người được cho là đã dạy rằng sự giác ngộ đạt được một cách đột ngột và không phải là kết quả của sự tỉnh thức, mà là đào tạo dần dần. Nó xuất hiện trong một tia sáng đột ngột của tuệ giác, sau đó mọi phiền não được loại bỏ.

Những người phản đối ông, những người theo mô hình Ấn Độ về năm con đường và mười cấp độ,[28] cho rằng quá trình giác ngộ dần dần loại bỏ những phiền não trong tinh thần. Bởi vì những điều này đã bám rễ sâu và là kết quả của vô số kiếp sống quen thuộc với những ý nghĩ và hành động tiêu cực, nên chúng không thể bị tiêu diệt ngay lập tức. Việc người bình thường trở thành Phật trong một khoảnh khắc thức tỉnh không thể nào hơn người leo núi leo lên đỉnh cao chỉ trong một cú nhảy.

Rõ ràng từ các ghi chép của Tây Tạng và Trung Quốc rằng cả hai bên đều nhận được sự ủng hộ của quần chúng và để giải quyết tranh chấp, nhà vua đã sắp xếp một cuộc tranh luận giữa các đại diện của trường phái Ấn Độ với Heshang Moheyan và những người theo ông.[29] Phía Ấn Độ do Kamalaśīla, một học trò của Śāntarakṣita đứng đầu. Theo Pudön, Śāntarakṣita đã thấy trước cuộc xung đột trước khi chết và đã nói với nhà vua rằng khi nó xảy ra, Kamalaśīla nên được mời đến Tây Tạng để tranh luận về lập trường của Ấn Độ.[30]

Các ghi chép của Tây Tạng và Trung Quốc cho biết hai bên đã gặp nhau ở Lhasa vào khoảng năm 792 để tranh luận nhằm giải

---

[28] Những điều này được thảo luận trong Chương 3, "Thiền," và Chương 4, "Đại thừa".

[29] Cuộc tranh luận này đã nhận được rất nhiều sự quan tâm của các học giả đương thời. Một số nghiên cứu quan trọng là: Paul Demiéville, *La Concile de Lhasa* (Paris, 1952); Giuseppe Tucci, *Tiểu văn bản* Phật *giáo II* (Rome, 1958); Daishun Ueyama, "Nghiên cứu các bản thảo thiền Tây Tạng được phục hồi từ Tun-huang: Đánh giá về lĩnh vực và triển vọng của nó," Whalen Lai và Lewis Lancaster, biên tập, *Thiền sơ kỳ ở Trung Quốc và Tây Tạng* (Berkeley, 1983), tr. 327–350; Jeffrey Broughton, "Các trường phái thiền sớm ở Tây Tạng," trong Robert Gimello và Peter Gregory, biên tập, *Nghiên cứu về Thiền và Hoa Nghiêm* (Honolulu, 1983), tr. 1-68; G. W. Houston, "Hệ thống Ha Śang Đại thừa," *Tạp chí Central Asiatic,* 21.2, 1971, tr. 106–110; Imaeda Yoshiro, "Tài liệu Tibétains de Touenhouang quan tâm đến Concile du Tây Tạng," *Tạp chí Asiatique,* 1975, tr. 125–145. Tổng quan về các nguồn có thể được tìm thấy trong G. W. Houston, *Nguồn cho lịch sử tranh luận về Bsam yas* (Sankt Augustin: VGH-Wissenschaftsverlag, 1980).

[30] Xem bản dịch của Obermiller (*Lịch sử Phật giáo;* Heidelberg, 1931), tập. II, tr. 188ff. và *Biên niên sử xanh,* tr. George Roerich (Delhi: Motilal Banarsidass, 1976), tr. 41ff.

quyết vấn đề một lần và mãi mãi.[31] Hệ thống của người thắng sẽ trở thành tiêu chuẩn ở Tây Tạng và bên thua sẽ bị cấm truyền bá học thuyết của mình.

Hội đồng Lhasa: Một câu chuyện ngụy tạo? Khi nghiên cứu câu chuyện này trong *Tiểu văn bản Phật giáo II,* Giuseppe Tucci lập luận chống lại ý kiến cho rằng cuộc tranh luận có thể đã được tổ chức ở Lhasa. Ông cho rằng vào thời điểm đó Lhasa là thị trấn nhỏ và biệt lập và trong mùa mà cuộc tranh luận được cho là đã diễn ra, việc đi lại ở đó sẽ gặp khó khăn. Ông tin rằng cuộc tranh luận có lẽ đã diễn ra tại Samyé, mối liên hệ của Phật giáo Tây Tạng vào thời điểm đó.

Paul Demiéville, người có nghiên cứu mang tính đột phá *La Concile de Lhasa,* tiếp nối câu chuyện truyền thống về một cuộc tranh luận duy nhất ở Lhasa, sau đó đã sửa đổi quan điểm của mình và tuyên bố rằng có lẽ có một loạt trao đổi giữa những người ủng hộ sự thức tỉnh đột ngột và dần dần diễn ra trong khoảng thời gian nhiều năm, với phe theo chủ nghĩa tiệm tiến ở Ấn Độ cuối cùng đã chiến thắng.

Các học giả khác - chẳng hạn như Yoshiro Imaeda - nghi ngờ rằng một cuộc tranh luận thậm chí đã xảy ra và Luis Gómez cho rằng mặc dù có thể có những tranh chấp giữa hai phe, nhưng chúng không được giải quyết trong một hội đồng chung với một quyết duy nhất mà thay vào đó là dưới hình thức "một loạt các cuộc đối đầu gián tiếp ngẫu nhiên."[32] Gómez đưa ra kết luận này dựa trên sự khác biệt trong các tài liệu có ý định giải thích cuộc tranh luận.

Dù cuộc tranh luận có diễn ra dưới hình thức được ghi lại trong các nguồn truyền thống hay không (và ngay cả khi nó chưa bao giờ xảy ra), đây vẫn là câu chuyện quan trọng đối với Phật tử Tây Tạng, những người tin rằng hội đồng đã mang lại chiến thắng rõ ràng cho Phật giáo tiệm tiến Ấn Độ và sự thất bại của giáo lý Trung Quốc về sự thức tỉnh đột ngột. Ít nhất, sự phổ biến của câu chuyện cho thấy rằng trong thế kỷ thứ VIII đã có xung đột giữa các mô hình giác

[31] Có nhiều ý kiến khác nhau về ngày diễn ra hội đồng (và, như chúng ta sẽ thấy, một số học giả nghi ngờ liệu nó có xảy ra hay không). Tsepon Shakabpa, theo các nguồn truyền thống, nói rằng nó được tổ chức trong khoảng thời gian hai năm, từ 792–794 (xem *Lịch sử chính trị của Tây Tạng*, tr. 37).

[32] Luis O. Gómez, "Tài liệu Ấn Độ về học thuyết đột ngột thức tỉnh," trong Lai và Lancaster, biên tập, *Sơ Thiền ở Trung Quốc và Tây Tạng*, tr. 396.

ngộ dần dần của Phật giáo Ấn Độ và giáo lý Trung Quốc về sự giác ngộ đột ngột và mô hình Ấn Độ cuối cùng đã chiến thắng. Nếu chỉ có một hội đồng duy nhất, có vẻ như nó đã không chấm dứt xung đột và giá trị tương đối của hai cách tiếp cận là chủ đề của các tranh chấp sau này.

Tất cả các nguồn sẵn có đều đồng ý rằng các giáo lý đột ngột của Trung Quốc rất phổ biến ở Tây Tạng, nhưng sau đó chúng đã suy giảm. Sự phản đối rộng rãi đối với những học thuyết như vậy ngay cả trong số các học giả Tây Tạng đương thời có thể được thấy trong thực tế là các trường phái nói về sự giác ngộ đột ngột thường cảm thấy buộc phải tranh luận rằng những lời dạy của họ khác biệt đáng kể so với những lời dạy của Heshang Moheyan.[33]

Giải thích của Pudön. Lời tường thuật có ảnh hưởng nhất của người Tây Tạng về cuộc tranh luận được tìm thấy trong *Lịch sử Phật giáo* của Pudön, trong đó nói rằng các học thuyết và thực hành thiền đã thu hút được nhiều tín đồ ở Tây Tạng, trước sự thất vọng của những người theo mô hình Ấn Độ.[34] Để chống lại những tà giáo được cho là của người Trung Quốc, những người đối lập của họ đã triệu tập một hội đồng trong đó họ được yêu cầu bảo vệ quan điểm của mình. Mối quan tâm lớn nhất của phe Ấn Độ là chủ nghĩa phản luật pháp có mục đích của Heshang Moheyan.

Pudön kể lại rằng Hòa thượng và các đệ tử của ông đã tránh thực hành trau dồi đạo đức, nói rằng nó không liên quan đến mục tiêu của Phật quả. Ông tuyên bố, sự thức tỉnh chỉ được tìm thấy bởi những người đạt được trạng thái hoàn toàn không hoạt động, trong đó suy nghĩ dừng lại. Theo Pudön, Heshang đã viết những luận thuyết lên án việc thực hành pháp truyền thống và tuyên bố rằng những ai vẫn ở trong trạng thái ngủ say sẽ đạt được sự thức tỉnh.[35] Trong lời kể của Pudön, Heshang Moheyan bắt đầu cuộc tranh luận bằng cách tóm tắt quan điểm của mình:

---

[33] *Trường phái Nyingma của Phật giáo* Tây Tạng của Dudjom Rinpoche (Boston: Wisdom, 1991), tr. 887ff. và Takpo Tashi Namgyal, *Mahamudrà: Tinh hoa của Tâm trí và Thiền định,* tr. 105ff. Xem thêm Per Kværne, "'Sự hoàn hảo vĩ đại' trong truyền thống của người Bonpo", trong *Sơ thiền ở Trung Quốc và Tây Tạng*, tr. 368.

[34] Xem bản dịch của Obermiller, tr. 191–192.

[35] Như trên, tr. 191.

> Người nào không có tư tưởng và khuynh hướng nào cả có thể được giải thoát hoàn toàn khỏi Cuộc sống Hiện tượng. Sự vắng mặt của bất kỳ suy nghĩ, tìm kiếm hay điều tra nào sẽ dẫn đến sự không nhận thức được thực tế của các thực thể riêng biệt. Theo cách như vậy, con người có thể đạt được (Phật quả) ngay lập tức, giống như (một Bồ-tát) đã đạt đến địa vị thứ mười.
>
> Kamalaśīla đã trả lời:
>
> Nếu con người không có suy nghĩ về bất kỳ yếu tố nào của sự tồn tại và không hướng tâm trí vào chúng, điều này không có nghĩa là con người có thể ngừng nhớ tất cả những gì mình đã trải qua và nghĩ về nó... Nếu chỉ sự vắng mặt của (ý thức và) hồi ức được xem là đủ thì sau đó trong cơn mê hoặc vào lúc say, con người sẽ rơi vào trạng thái không còn ý nghĩ xây dựng... Nếu không có sự phân tích đúng đắn thì không có phương tiện nào đạt được sự giải thoát khỏi tư tưởng xây dựng.[36]

Học giả Ấn Độ Jñānendra nhấn mạnh quan điểm bằng cách hỏi phe Trung Quốc: "Nếu bạn có thể đạt được Phật quả bất cứ lúc nào thì bây giờ bạn đang làm gì?" Nói cách khác, nếu họ có tiềm năng thành Phật bất cứ lúc nào, tại sao họ lại lãng phí thời gian để thảo luận về điều đó thay vì thực hiện nó? Sau đó, ngài nêu quan điểm của Đại thừa Ấn Độ rằng sự giác ngộ là kết quả của sự hoàn thiện dần dần lòng từ bi và trí tuệ, một quá trình bắt đầu bằng việc trau dồi đạo đức và thực hành thiền định.

Những điều này loại bỏ những phiền não trong tâm trí và đưa đến sự hiểu biết ngày càng sâu sắc hơn về thực tại, đạt đến đỉnh cao là sự toàn tri. Jñānendra cho rằng nếu người đi theo con đường thiền thì sẽ không thể đạt được trạng thái Phật quả, vì con người chỉ ngủ và không làm gì cả.

Theo lời kể của Pudön, người Trung Quốc không thể trả lời những cáo buộc này và giữ im lặng. Nhà vua tuyên bố rằng quan điểm của những người theo chủ nghĩa tiệm tiến Ấn Độ đã chiến thắng và ra lệnh cấm những lời dạy của Heshang Moheyan từ nay

[36] Như trên, tr. 193.

trở đi. Các thành viên của phe Trung Quốc thừa nhận thất bại và trở về quê hương Trung Quốc.

Pudön nói thêm rằng Heshang Moheyan rất buồn vì sự mất mặt này nên ông đã tự sát cùng một số tín đồ của mình. Tuy nhiên, Kamalaśīla không thể tận hưởng chiến thắng của mình được lâu vì một số đệ tử còn sống sót của Heshang đã thuê sát thủ Trung Quốc để giết ông. Pudön nói rằng họ đã sát hại Kamalaśīla bằng cách bóp thận của ông.

Hồ sơ Trung Quốc do Vương Hy biên soạn mâu thuẫn với tuyên bố của Pudön rằng phe Ấn Độ đã thắng. Wangxi báo cáo rằng Heshang Moheyan và những lời dạy của ông đã được tuyên bố là người chiến thắng trong cuộc tranh luận, nhưng ông nói thêm rằng Heshang rất buồn trước sự thoái hóa của pháp luật ở Tây Tạng nên ông đã tự sát cùng với một số tín đồ của mình.[37] Điều này có vẻ khá đáng ngờ, vì nếu chiến thắng, có lẽ ông sẽ cảm thấy được minh oan chứ không có ý định tự tử.

Câu chuyện về sự thất bại của Heshang Moheyan được nhiều Phật tử Tây Tạng biết đến, họ coi đó là bằng chứng rõ ràng về tính ưu việt của trường phái Đại thừa theo chủ nghĩa tiệm tiến Ấn Độ. Phật giáo Trung Quốc được nhiều người xem là hệ thống khác với truyền thống do đức Phật Thích-ca Mâu-ni sáng lập, nhưng động lực ban đầu cho niềm tin này có thể mang tính chính trị cũng như học thuyết.

Trong khi các nguồn tài liệu của Trung Quốc, Tây Tạng và Ấn Độ đưa ra bằng chứng về những khác biệt rõ rệt trong quan điểm và thực hành, ác cảm phát triển đối với các hình thức Phật giáo Trung Quốc có thể ít nhất một phần được thúc đẩy bởi những cân nhắc chính trị.[38]

Mối quan hệ của Tây Tạng với Ấn Độ nói chung là thân thiện, nhưng Tây Tạng và Trung Quốc có một lịch sử xung đột lâu dài và

---

[37] Xem Demiéville, *La Concile de Lhasa,* tr. 442. Một văn bản Tây Tạng gắn liền với truyền thống Dzogchen có tựa đề *Bka' thang sde lnga* cũng tường thuật rằng những người theo chủ nghĩa giác ngộ đột ngột của Trung Quốc đã chiến thắng (xem Tucci, *Tiểu văn bản* Phật *giáo II,* tr. 80).

[38] Phân chia chính trị được thảo luận bởi Shakabpa, *Lịch sử chính trị của Tây Tạng,* tr. 39-41.

gay gắt.[39] Cả hai đều là cường quốc ở Trung Á và đều tham gia vào cuộc cạnh tranh vũ trang để giành quyền thống trị trong khu vực. Với lịch sử của họ, khó có khả năng nhà vua sẽ cai trị theo hướng có lợi cho phe Trung Quốc.

Hơn nữa, ngay cả khi ông sùng đạo như các nguồn truyền thống khẳng định, nhiệm vụ cai trị một đế quốc rộng lớn có lẽ đã ngăn cản ông nghiên cứu sâu về triết học Phật giáo và vì vậy rất có thể ông thiếu kiến thức nền tảng để có thể hiểu được sự tinh tế của triết học Phật giáo chuyên sâu, và do đó rất có thể thiếu kiến thức nền tảng để có thể hiểu được sự phức tạp của vị thế cạnh tranh.

Relbachen, Vị Vua Tôn Giáo Thứ Ba

Sự ủng hộ của Tri Songdétsen đối với Phật giáo đã khiến tôn giáo này lan rộng rộng rãi, đặc biệt là trong tầng lớp có học thức. Truyền thống ủng hộ hoàng gia được vua Sénalek (trị vì 799-815) tiếp tục một cách mạnh mẽ và đạt đến đỉnh cao với Relbachen (trị vì 815-836), người được cho là hóa thân của đức Phật Vajrapāni.

Nhìn chung, ông rất tôn sùng đạo Phật và lòng nhiệt thành của ông đã khiến ông tập trung vào các vấn đề tôn giáo, bỏ bê việc quốc sự. Ông đã chi những khoản tiền lớn vào việc xây dựng các ngôi chùa và tu viện, đồng thời hỗ trợ các chuyến viếng thăm của các giáo sư Phật giáo Ấn Độ cũng như các chuyến đi đến Ấn Độ của các học giả Tây Tạng.

Người ta kể rằng ông sùng đạo đến nỗi trong các nghi lễ chính thức, ông sẽ buộc dải ruy băng vào bím tóc dài của mình và các nhà sư Phật giáo sẽ ngồi trên bím tóc, tượng trưng cho sự quy phục của ông đối với Tăng đoàn.[40]

Việc làm của vua khiến các quan đại thần truyền thống tức giận, họ coi việc làm này là sự xúc phạm đến phẩm giá của ngai vàng. Một sự bất mãn khác là chính sách của ông phân bổ một nhóm bảy hộ gia đình để hỗ trợ cho mỗi nhà sư, điều đó có nghĩa là ngay cả

[39] Điều này được phản ánh trong cả hai nguồn tài liệu Tây Tạng và Trung Quốc. Một ví dụ là một tài liệu lịch sử Trung Quốc có tựa đề *Jiu Tang Shu,* được dịch bởi Don Y. Lee (Bloomington, IN: Eastern Press, 1981).

[40] Xem A. H. Franke, *Antiquities of Indian Tibetan* (Calcutta, 1914 và 1926), tr. 33-34.

những người ít hoặc không quan tâm đến Phật giáo cũng phải tài trợ cho việc truyền bá đạo Phật.

Mặc dù các nguồn truyền thống miêu tả sự phản đối ngày càng tăng đối với triều đại của ông là âm mưu ngầm của những người theo đạo Bön, nhưng sự kém cỏi về chính trị và sự vô trách nhiệm về tài chính có lẽ là nguyên nhân sâu xa dẫn đến sự sụp đổ cuối cùng của ông.

Một trong những đóng góp quan trọng trong triều đại của ông là tài trợ cho một dự án tiêu chuẩn hóa các bản dịch tương đương cho các văn bản Phật giáo. Dự án do Beltsek đứng đầu đã tạo ra một bảng chú giải các thuật ngữ tiếng Phạn và tiếng Tây Tạng, đồng thời sửa đổi ngôn ngữ viết để các bản dịch tiếng Tây Tạng có thể phản ánh chính xác hơn ngữ pháp và cú pháp của tiếng Phạn. Vào thời điểm này đã có một số dịch giả Tây Tạng được đào tạo bài bản (*lo tsà ba;* phát âm là "lotsawa"), chẳng hạn như Yéshédé và nhiều học giả Ấn Độ thường trú.

Hầu hết các văn bản được dịch bởi các ủy ban gồm các học giả Ấn Độ và Tây Tạng; người Ấn Độ chịu trách nhiệm chính trong việc kiểm tra tính chính xác về mặt học thuyết của các bản dịch, trong khi người Tây Tạng đảm bảo rằng chúng đúng ngữ pháp. Bởi vì cả người Tây Tạng và người Ấn Độ nói chung đều thông thạo tư tưởng và thực hành Phật giáo, nên cũng có sự chồng chéo đáng kể trong nhiệm vụ dịch thuật.

Các bản dịch được sản xuất trong thời kỳ này tiếp tục được ưa chuộng bởi trường phái Nyingma, trường phái này coi chúng trung thành hơn với tinh thần nguyên thủy của văn bản so với các bản dịch sau này được chuẩn bị trong thời kỳ "phổ biến lần thứ hai" của Phật giáo.[41]

Lang Darma Đàn Áp Phật Giáo

Phản ứng chống lại việc xử lý sai lầm của Relbachen trong chính phủ cuối cùng trở nên gay gắt đến mức ông bị ám sát bởi hai bộ trưởng của mình, những người này đã tiến đến phía sau và vặn cổ ông khi ông đang thư giãn trong cung điện của mình. Ông được kế

[41] Xem Chương 12, "Nyingma."

vị ngôi vua bởi Lang Darma (trị vì 838–842), người được cho là đã đàn áp mạnh mẽ Phật giáo. Cuộc đàn áp đã kết thúc thời kỳ "truyền bá đầu tiên" (*snga dar*) của Phật giáo, được khởi xướng bởi các vị vua tôn giáo vào thế kỷ thứ VII.[42]

Các nguồn truyền thống miêu tả Lang Darma là một tín đồ sùng đạo của đạo Bön nhưng bị quỷ ám.[43] Bị thúc đẩy bởi những ảnh hưởng này, ông đã ra lệnh đóng cửa các đền chùa và tu viện; Tăng, Ni bị buộc phải trở lại đời sống cư sĩ. Một số từ chối và bị xử tử. Ông ta đã dừng các mối liên hệ văn hóa với Ấn Độ và ông ta cũng được cho là đã ra lệnh phá hủy các văn bản và hình ảnh Phật giáo.

Tuy nhiên, bất chấp những nỗ lực của ông nhằm tiêu diệt Phật giáo, nó đã trở nên phổ biến trong người dân Tây Tạng đến mức dưới thời ông trị vì, nó đã hoạt động ngầm. Vì quyền lực của ngai vàng chủ yếu tập trung ở miền Trung Tây Tạng, nên các khu vực khác hầu như không bị ảnh hưởng và nhiều nhà lãnh đạo tôn giáo ở các tỉnh miền Trung chỉ đơn giản là vượt ra ngoài phạm vi ảnh hưởng của nhà vua, chờ đợi sự đảo ngược chính sách chính thức.

Mặc dù có sự bất mãn rộng rãi đối với Relbachen, nhưng Phật giáo đã thu hút được một lượng lớn tín đồ và vì vậy chính sách đàn áp của Lang Darma đã gây ra phản ứng dữ dội trong những người trung thành với pháp. Điều này dẫn đến việc ông bị ám sát bởi một Tăng sĩ Phật giáo tên là Belgyi Dorjé, người đã giết ông trong một buổi biểu diễn sân khấu.

Giả vờ diễn lại một câu chuyện truyền thống, ông nhảy múa trước mặt nhà vua, tay cầm cung tên. Đặt mũi tên vào dây cung,

---

[42] Như Snellgrove và Richardson lưu ý, kịch bản này cho thấy sự truyền bá của Phật giáo ở Tây Tạng chủ yếu dưới sự bảo trợ của hoàng gia, nhưng ngay cả trong thời kỳ đàn áp, Phật giáo vẫn tiếp tục lan rộng khắp đất nước. Trong khi việc xây dựng các ngôi chùa và tu viện có thể đã bị dừng lại, các bậc thầy Phật giáo rõ ràng vẫn tiếp tục truyền bá giáo pháp và những tín đồ của đạo Bön đã kết hợp các ý tưởng và thực hành Phật giáo vào truyền thống của riêng họ, với kết quả là cuối cùng nó đã trở thành một trường phái Phật giáo khác biệt về mọi ý định và mục đích.

[43] Mức độ bị quỷ ám sau đó của ông có thể được thấy trong tuyên bố của Tsepon Shakabpa rằng sau khi ông qua đời, có tin đồn rằng ông có sừng trên đầu và cái lưỡi đen. Shakabpa khẳng định rằng phong tục chào đón mọi người của người Tây Tạng bằng cách gãi đầu và thè lưỡi bắt nguồn từ một cách biểu thị rằng - không giống như Lang Darma - họ không có sừng và lưỡi đen (*Lịch sử chính trị của Tây Tạng*, tr. 53).

Belgyi Dorjé nhắm mũi tên vào nhà vua vẫn đang giả vờ hành động và bắn chết Lang Darma.

Các nguồn truyền thống mô tả một cách hoa mỹ điều này là một cuộc "giải phóng" hơn là vụ giết chóc, bởi vì Belgyi Dorjé được cho là được thúc đẩy bởi lòng trắc ẩn đối với nhà vua chứ không phải sự tức giận. Belgyi Dorjé lo ngại rằng Lang Darma, người bị quỷ ám, đang tạo ra vô số nghiệp tiêu cực cho bản thân do sự đàn áp Phật giáo và vì vậy ông quyết định "giải phóng" nhà vua khỏi những hành vi sai trái trong tương lai, nhờ đó cứu ông khỏi chính mình.

Khi nhà vua hấp hối, Belgyi Dorjé, người cưỡi ngựa đen đến và mặc áo choàng trắng, đã lộn ngược chiếc áo choàng. Mặt sau có màu đen và khi ông rời khỏi hiện trường vụ án mạng, con ngựa của ông đã lội qua con sông, khiến lớp sơn đen phủ trên đó bị trôi đi. Thông qua mưu mẹo này, những người lính đang truy lùng sát thủ cưỡi ngựa đen mặc áo choàng trắng đã đi ngang qua Belgyi Dorjé, người đang cưỡi ngựa trắng và mặc áo choàng đen.

Cái chết của Lang Darma đã dẫn tới sự sụp đổ của triều đại Yarlung và gây ra một thời kỳ hỗn loạn chính trị ở Tây Tạng.[44] Nó cũng đánh dấu khởi nguyên cho sự kết thúc của đế chế Tây Tạng ở Trung Á. Không có quyền lực mạnh mẽ ở Tây Tạng để cùng nhau nắm giữ đế chế, Trung Quốc đã có thể giành lại quyền kiểm soát các khu vực mà họ đã mất, trong khi người Tây Tạng rút lui sau những ngọn núi biên giới của họ.

Tuy nhiên, nhà Đường chỉ tồn tại lâu hơn triều đại Yarlung trong một thời gian ngắn và vào năm 905, nó sụp đổ, khiến không có chính quyền trung ương nào có khả năng nắm giữ các tỉnh ở Trung Á, vốn bị bỏ lại như một vùng đất hoang giữa Trung Quốc và Tây Tạng cho đến khi đế chế Mông Cổ mới nổi bắt đầu thôn tính họ. Trong ba thế kỷ tiếp theo sau khi nhà Đường sụp đổ, có rất ít liên lạc giữa Tây Tạng và Trung Quốc.

Với sự sụp đổ của đế chế của họ và sự sụp đổ sau đó của đối thủ chính của họ, người Tây Tạng bằng lòng ở lại trong biên giới tự

[44] Để thảo luận về những biến động chính trị do vụ ám sát Lang Darma và tranh chấp quyền kế vị ngai vàng, xem H. E. Richardson, "The Succession to Glang Darma," *Orientalia Iosephi Tucci Memoriæ Dicata* (Rome: IsMEO, 1988), tr. 1221-29.

nhiên do các dãy núi Kunlun, Karakoram và Himalayan thiết lập và không bao giờ tham gia vào các cuộc phiêu lưu quân sự vượt quá những giới hạn này nữa. Mãi đến năm 1247, một cơ quan quyền lực trung ương mạnh mẽ khác mới được thành lập ở Tây Tạng, khi Sakya Pandita được thủ lĩnh Mông Cổ Ködan, cháu trai của Thành Cát Tư Hãn, bổ nhiệm làm lãnh chúa của Tây Tạng.

SỰ TRUYỀN BÁ PHẬT GIÁO LẦN THỨ HAI

Với sự ra đi của hoàng gia, miền Trung Tây Tạng bước vào thời kỳ biến động chính trị. Nguồn tài trợ chính cho Phật giáo cũng biến mất. Tuy nhiên, ở miền Tây Tây Tạng, sự quan tâm đến Phật giáo vẫn còn mạnh mẽ. Gần cuối thế kỷ thứ X, theo các tài liệu truyền thống, Tsenpo Khoré, vua của vương quốc Gugé phía Tây, đã từ bỏ ngai vàng và trở thành một Tăng sĩ Phật giáo, lấy pháp hiệu xuất gia là Yéshé Ö.

Rõ ràng có ý định khôi phục Phật pháp ở Tây Tạng, ông đã gửi 21 Tăng sĩ Tây Tạng đầy triển vọng đến Ấn Độ và Kashmir để học tập, đồng thời ông phân bổ tiền để hỗ trợ học bổng Phật giáo ở Tây Tạng. Tất cả trừ hai nhà sư đều chết ở Ấn Độ, nhưng hai người trở về đã trở thành những học giả và dịch giả nổi tiếng. Họ là Rinchen Sangpo và Lekbé Shérap, những người đã trở lại Tây Tạng vào năm 978, cùng với một số học giả Ấn Độ.

Trong lịch sử Tây Tạng, sự kiện này đánh dấu khởi nguyên của đợt "truyền bá lần thứ hai" (*phyi dar;* phát âm là "chidar") Phật giáo đến Tây Tạng, nhưng các yếu tố khác cũng đóng vai trò quan trọng. Nhân vật vĩ đại nhất của Tây Tạng trong thời kỳ này là Rinchen Sangpo, người giám sát việc dịch thuật nhiều kinh điển và *tantra* tiếng Phạn, cùng với những luận giải đồ sộ của chúng.

Ông đã thực hiện ba chuyến viếng thăm Ấn Độ, ở đó ông đã trải qua tổng cộng mười bảy năm, du hành từ vị thầy này đến vị thầy khác, thọ nhận quán đảnh và chỉ dẫn khẩu truyền, cũng như thu thập các bản sao kinh điển Phật giáo. Ông đã mang những thứ này về Tây Tạng và hoạt động văn học của ông đã đóng một vai trò quan trọng trong thời kỳ phục hưng của Phật giáo.[45]

[45] Một nghiên cứu về cuộc đời và những thành tựu văn học của ông có thể được tìm thấy trong Giuseppe Tucci, *Rinchen-bzaú-po và Sự Phục hưng của Phật giáo ở Tây Tạng trong thiên*

Một nguồn có ảnh hưởng khác trong việc phục hồi Phật giáo là nỗ lực của các nhà sư đã du hành đến các học viện ở Amdo, nơi giới luật xuất gia và học thuật vẫn còn tồn tại và là những người đã mang những truyền thống này trở lại các khu vực trung tâm của Ü và Tsang. Hệ thống luật tạng *Mūlasarvāstivāda*, được vua Relbachen tuyên bố là tiêu chuẩn, được các Tăng sĩ Amdo bảo tồn, cùng với chương trình giảng dạy tu viện đã được thể chế hóa trong thời kỳ đầu truyền bá Phật giáo.

Phần lớn trong số này đã bị mất ở miền Trung Tây Tạng, nhưng những Tăng sĩ này đã tái nhập khẩu và xây dựng một số tu viện trong thế kỷ thứ X và XI, thu hút số lượng Tăng sĩ mới ngày càng tăng. Ronald Davidson đã lập luận một cách thuyết phục rằng đây là yếu tố quan trọng nhất trong việc truyền bá Phật giáo thành công trong thời kỳ phục hưng.[46] Đây là một quá trình diễn ra từ từ mà hầu như không được ghi nhận trong lịch sử truyền thống Tây Tạng về đợt phổ biến thứ hai, nhưng nó đã cung cấp nền tảng thể chế khiến điều đó có thể thực hiện được. Hầu hết các nhà sử học Tây Tạng miêu tả sứ mệnh của học giả Ấn Độ Atiśa (còn được gọi là Dīpamkara Srījñana, 982–1054) đến Tây Tạng là sự kiện quyết định của quá trình này, nhưng các ghi chép thời đó miêu tả ông là một nhân vật phụ có rất ít ảnh hưởng thực sự, mặc dù ông có uy tín là một bậc thầy nổi tiếng đến từ Ấn Độ.

Atiśa

Theo truyền thống Tây Tạng, Atiśa sinh ra trong một gia đình quý tộc ở Bengal. Ông bước vào đời sống tôn giáo từ khi còn nhỏ sau khi chứng kiến linh ảnh về Tara. Trong những năm đầu đời, ông đã du hành khắp thế giới Phật giáo để tiếp nhận giáo lý. Vị đạo sư đầu tiên của ông là hành giả thiền Mật tông, người đã truyền cho ông bước vào chu trình Hevajra và ông chủ yếu tham gia vào các thực hành Mật thừa ngoài tu viện cho đến khi trong một giấc mơ, đức Śākyamuni khuyên ông nên trở thành một Tăng sĩ.

---

niên kỷ (New Delhi: Aditya Prakashan, 1988).

[46] Chi tiết về những nỗ lực của họ và lịch sử tổng thể của thời kỳ này vẫn còn rất mơ hồ và các ghi chép về thời điểm đó tốt nhất là rất sơ sài. Nghiên cứu của Davidson là nghiên cứu tốt nhất cho đến nay và nó xem xét một số nguồn mà trước đây chưa được các học giả đương thời nghiên cứu: Ronald Davidson, *Tibetan Renaissance: Tantric Buddha in the Rebirth của Văn hóa Tây Tạng* (New York: Nxb. Đại học Columbia, 2004), đặc biệt là tr. 84–116.

Ông thọ giới xuất gia vào năm hai mươi chín tuổi trong một tu viện ở Bồ-đề Đạo tràng, nơi đức Phật giác ngộ. Atiśa sau đó đắm mình vào chương trình giảng dạy tu viện hiện hành vào thời điểm đó, nghiên cứu giới luật xuất gia, văn học Bát-nhã ba-la-mật và các văn bản Mật thừa.

Nhờ sự học hỏi và chứng ngộ vĩ đại, ông đã trở nên nổi bật trong trường đại học tu viện Nālandā, nơi ông là một trong bốn giám đốc. Ông cũng giảng dạy tại các trường đại học Phật giáo Vikramaśīla và Bodhgayā và có lẽ là vị thầy Phật giáo nổi tiếng và được kính trọng nhất vào thời của ông.

Khi ông đã cao tuổi, một sứ giả do Yéshé Ö cử đến thăm ông, tặng ông một số tiền vàng đáng kể và yêu cầu ông hành trình đến Tây Tạng để giới thiệu lại pháp đã bị tổn hại bởi các cuộc đàn áp của Lang Darma. Atiśa ban đầu từ chối yêu cầu với lý do kỹ năng giảng dạy của ông ấy là cần thiết ở Ấn Độ.

Lo sợ rằng số vàng mình gửi không đủ, Yéshé Ö bắt đầu quyên góp một số tiền lớn hơn nhiều, với hy vọng rằng nó sẽ khiến Atiśa chấp nhận lời mời. Trong khi cố gắng lấy tiền từ vị vua láng giềng, ông đã bị bắt và bỏ tù. Nhà vua yêu cầu một khoản tiền chuộc bằng số vàng của Yéshé Ö, nhưng Yéshé Ö đã khuyên cháu trai của mình, Jangchup Ö, không nên trả số tiền đó mà thay vào đó hãy gửi vàng cho Atiśa. Jangchup Ö miễn cưỡng làm như vậy, kết quả là Yéshé Ö chết trong tù. Hành động hy sinh quên mình này được cho là yếu tố dẫn đến quyết định cuối cùng của Atiśa là du hành đến Tây Tạng.[47]

Không lâu sau khi nhận được yêu cầu của hoàng gia, Atiśa đã linh kiến về Tara, vị thần hộ mệnh của ông, vị thần bảo ông rằng nếu ông du hành đến Tây Tạng thì mạng sống của ông sẽ bị rút ngắn lại. Atiśa cảm thấy nhẹ nhõm trước tin này, cho rằng điều đó có nghĩa là ông không nên nhận lời mời. Ông đã cao tuổi và cuộc hành trình đến Tây Tạng còn dài, khó khăn và nguy hiểm. Vì những lý do

[47] Mặc dù câu chuyện về hành động hy sinh quên mình của Yéshé Ö được người Tây Tạng nhắc lại như một câu chuyện truyền cảm hứng về lòng sùng mộ tôn giáo, nhưng tiểu sử của Rinchen Sangpo chỉ ra rằng trên thực tế nó có thể là ngụy tạo, bởi vì trong đó Yéshé Ö được cho là đã chết vì một căn bệnh nặng tại cung điện của chính mình ở Toling. Rinchen Sangpo được cho là đã cử hành các nghi lễ tang lễ (xem Snellgrove và Richardson, *Di sản văn hóa của Ladakh* [Boulder: Prajna Press, 1977, tập 2], tr. 92).

này, Atiśa thích ở lại chỗ cũ hơn. Sau đó Tara nói thêm rằng nếu ông đến Tây Tạng, chuyến viếng thăm của ông sẽ mang lại lợi ích cho nhiều chúng sinh và sẽ khiến pháp phát triển ở đó.

Là người theo đạo Phật Đại thừa thuần thành, Atiśa nhận ra rằng ông nên đặt lợi ích của người khác lên trên phúc lợi của chính mình và vì thế ông đã chấp nhận lời mời. Trước khi rời đi, ông đã thề với sư Trụ trì của tu viện rằng ông sẽ trở lại sau ba năm. Có người cho rằng ông đã đến Gugé vào năm 1042 ở tuổi sáu mươi.

Danh tiếng của ông ở Ấn Độ đã mang lại cho ông quyền lực cá nhân ở Tây Tạng và ông được mời đến thuyết giảng ở nhiều cơ sở Phật giáo khác nhau. Lịch sử Tây Tạng được viết sau thế kỷ XV coi ông là nhân vật có ảnh hưởng nhất trong đợt truyền bá thứ hai, nhưng các ghi chép vào thời đó cho thấy rằng sứ mệnh của ông có rất ít ảnh hưởng thực sự cho đến nhiều thế kỷ sau.

Một khó khăn mà ông phải đối mặt là dòng truyền thừa xuất gia của mình: ông tuân theo luật Mahasandhika, nhưng giới luật xuất gia *Mūlasarvāstivāda* đã trở thành quy phạm ở Tây Tạng ít nhất kể từ thời Relbachen và ông không được phép xuất gia cho các Tăng sĩ Tây Tạng.

Hơn nữa, trong khi ông được xem là một học giả và đạo sư lỗi lạc thì các Tăng sĩ trước đó đã du hành đến vùng Đông Bắc Tây Tạng tái nhập khẩu Luật tạng và chương trình giảng dạy kinh viện đã có hệ thống giảng dạy vững chắc trong cơ sở của họ và vì vậy họ cảm thấy không cần phải có những thay đổi lớn.

Bất chấp những yếu tố này, ông đã đi du lịch rộng rãi và sáng tác những tác phẩm mà sau này trở nên có ảnh hưởng - đặc biệt là trong dòng Gé lukpa, vốn tự coi mình là người kế vị của Kadampa, do các đệ tử của Atiśa thành lập. Sau khi Gé lukpa lên nắm quyền vào thế kỷ XV, các sử gia Tây Tạng có xu hướng thổi phồng vai trò của ông trong đợt phổ biến thứ hai và điều này phần lớn đã được lặp lại trong các nghiên cứu của các học giả phương Tây đương thời.

Ông đã sáng tác nhiều tác phẩm về Phật giáo vì lợi ích của người Tây Tạng, nổi bật nhất là tác phẩm *Ngọn đèn soi đường giác ngộ,* là bản tóm tắt về con đường Phật giáo. Được biết, ông đã viết tác phẩm này theo yêu cầu của Jangchub Ö khi ông đang ở Toling. Trong bộ

luận này, ông đã tập hợp hai dòng kinh viện Đại thừa và *tantra*, cả hai dòng này ngày nay được các học giả Tây Tạng xem là những khía cạnh bổ sung của con đường Phật giáo.

Atiśa bắt đầu phân tích của mình bằng cách phân biệt ba hạng người: (1) những người không theo tôn giáo, những người chỉ tập trung vào cuộc sống hiện tại; (2) những người có căn cơ trung bình, tham gia thực hành vì lợi ích của chính họ (các nhà Tiểu thừa); và (3) những hành giả có năng lực lớn, những người làm việc vì lợi ích của người khác. Sau đó, ông chỉ ra rằng đời sống tôn giáo tốt nhất là đời sống của một Tăng sĩ Đại thừa độc thân, người siêng năng tuân thủ các giới luật và đi theo con đường dần dần giác ngộ vì lợi ích của chúng sinh khác.

Văn bản của ông tích hợp các kỹ thuật Mật thừa vào con đường Đại thừa và Atiśa dường như không nghĩ rằng có bất kỳ sự khác biệt nào giữa Mật tông và các thực hành Đại thừa khác. Tầm nhìn của ông về con đường đã cung cấp một mô hình cho sự phát triển của các dòng tu trong các dòng truyền thừa bắt nguồn từ những hành giả *yoga* Mật tông chưa độc thân, đặc biệt là Gélukpa.

Bất chấp ý định giữ lời hứa của Atiśa và quay trở lại Ấn Độ, các yếu tố chính trị đã ngăn cản điều này và ông qua đời ở Tây Tạng vào năm 1054. Trong những năm ở Tây Tạng, Atiśa đã đào tạo một số đệ tử, một số người trong số họ đã trở thành những nhân vật quan trọng trong sự phát triển của Phật giáo Tây Tạng.

Những chỉ dẫn và ảnh hưởng của ông đã dẫn đến việc thành lập dòng Kadampa, trường phái Phật giáo đầu tiên ở Tây Tạng, mặc dù việc thành lập một trường phái được xác định rõ ràng chủ yếu là do nỗ lực của đệ tử của ông là Dromdön (1008 - 1064).[48] Vào năm 1057, Dromdön thành lập tu viện Réting, nơi trở thành trụ sở chính của Tăng đoàn và sau này trở thành học viện Gélukpa.

ẢNH HƯỞNG CỦA MÔNG CỔ VÀ QUYỀN LỰC TỐI CAO CỦA *SAKYA*

Trong nhiều thế kỷ sau cái chết của Atiśa, Phật giáo tiếp tục phát triển ở Tây Tạng. Khi người Tây Tạng trở nên tự tin hơn trong việc

[48] Snellgrove và Richardson, *Lịch sử văn hóa Tây Tạng*, tr. 129.

nắm bắt truyền thống của họ, các dòng tu bản địa bắt đầu phát triển, trong đó đầu tiên là trường phái Sakya, lấy tên từ tu viện Sakya, do Gönchok Gyelpo (1034 - 1102) của gia đình Khön thành lập vào năm 1073.[49]

Con trai và người kế vị của ông là Günga Nyingpo (1092 - 1158) đã hệ thống hóa các giáo lý của dòng truyền thừa, bắt nguồn từ Drokmi, người đã du hành tới Ấn Độ và mang về các giáo lý Mật tông và kinh viện. Günga Nyingpo được mệnh danh là "Sakyapa vĩ đại" (*sa chen*) vì sự học hỏi sâu rộng của ông.

Đầu thế kỷ XII, người Mông Cổ nổi lên như cường quốc mới ở Trung Á dưới sự cai trị của Thành Cát Tư Hãn (Chinggis Khan). Năm 1207, khi Thành Cát Tư Hãn đang chuẩn bị tấn công bang Tây Hạ, các nhà lãnh đạo tôn giáo và thế tục hàng đầu của Tây Tạng lo sợ rằng vùng đất của họ có thể là mục tiêu tiếp theo của ông ta nên đã cử một sứ giả đến gặp ông ta với lời đề nghị phục tùng. Việc chính thức thừa nhận quyền lãnh chúa của ông đã phục vụ mục đích dự định của nó là giữ Chinggis ở lại.

Tuy nhiên vào năm 1240, thủ lĩnh Mông Cổ Köden đã xâm chiếm Tây Tạng, đột kích và cướp bóc gần như tới tận Lhasa. Vào thời điểm này không có nỗ lực nào nhằm đặt Tây Tạng dưới sự cai trị trực tiếp của người Mông Cổ, nhưng vào năm 1249, Köden đã triệu tập Sakya Pandita (Günga Gyeltsen Bel Sangpo, 1182 - 1251), nhà lãnh đạo tôn giáo lỗi lạc, giao nộp đất nước của mình cho người Mông Cổ kiểm soát.

Tuy nhiên, khi Sakya Pandita gặp Khan, nhà cai trị Mông Cổ rất ấn tượng với ông đến nỗi Köden đã chuyển đạo sang Phật giáo. Thay vì xâm lược Tây Tạng, ông đưa ra mối quan hệ đặc biệt: Köden sẽ bảo vệ đất nước chống lại các mối đe dọa từ bên ngoài và các Lạt-ma Sakya sẽ trở thành người thầy tâm linh của các Hãn Mông Cổ. Trong mối quan hệ này, theo Wylie, "người bảo trợ (*yon* hoặc *yon bdag*) cung cấp sức mạnh quân sự để thực thi các đặc quyền tạm thời của Lạt-ma, người này lại cống hiến hết mình cho các nhu cầu

[49] Mặc dù các Nyingmapa khẳng định tính cổ xưa hơn các tông phái sau này, nhưng trong thời kỳ này, nó khó có thể được xem là một "trật tự" riêng biệt, bởi vì các bậc thầy thời này mà sau này được các vị Nyingma khẳng định là một nhóm người khác biệt không có mối liên hệ thực sự với bất cứ điều gì giống như một trường phái có thể phân biệt được.

tôn giáo (*mchod* hoặc *mchod gnas*) của người bảo trợ."[50] Điều này được gọi là mối quan hệ "Tăng sĩ - người bảo trợ" (*mchod yon*). Nó dựa trên sự công nhận các lý tưởng tôn giáo chung và mặc dù người Mông Cổ kiểm soát Tây Tạng về mặt kỹ thuật, nhưng họ vẫn để lại quyền quản lý thực tế đất nước cho người Tây Tạng.[51]

Ít nhất đây là cách thể hiện sự hòa hợp giữa các cấp bậc Sakyapa và các Hãn Mông Cổ cả trong lịch sử truyền thống của người Tây Tạng và trong các tài liệu đương thời được viết bởi những người Tây Tạng lưu vong. Những người sau này đặc biệt quan tâm đến việc phản bác lại những tuyên bố của chính phủ Trung Quốc rằng Tây Tạng đã phục tùng Trung Quốc (mặc dù người Mông Cổ chưa thực sự chinh phục Trung Quốc)[52] và rằng nó vẫn là một phần của đế chế của họ từ thời điểm đó cho đến ngày nay.

Bằng cách phủ bóng tôn giáo lên sự sắp xếp và miêu tả các Hãn Mông Cổ là những người cải đạo Phật giáo hết lòng vì những người thầy tôn giáo của họ, họ có ý định loại Trung Quốc ra khỏi sự sắp xếp mà họ cho rằng đã hết hiệu lực sau khi quyền lực của Mông Cổ suy yếu vào thế kỷ XIV, sau đó là cả Tây Tạng và Trung Quốc. Họ tuyên bố đã giành lại được nền độc lập riêng của mình.

Hugh Richardson bác bỏ khẳng định của Trung Quốc rằng phục tùng người Mông Cổ tương đương với việc chấp nhận chủ quyền của Trung Quốc đối với Tây Tạng.

> Ở đây không có cơ sở cho tuyên bố của một số nhà văn Trung Quốc rằng Tây Tạng luôn lệ thuộc Trung Quốc kể từ thời nhà Nguyên [Mông Cổ]. Mối liên hệ giữa Bắc Kinh và Tây Tạng chỉ hình thành thông qua cuộc chinh phục Trung Quốc của một thế lực nước ngoài vốn đã được người Tây Tạng chấp nhận là chúa tể của họ. Ngay cả trước khi bị trục xuất khỏi Trung Quốc, các hoàng đế Mông Cổ sau này

[50] T. V. Wylie, "Cuộc chinh phục Tây Tạng đầu tiên của người Mông Cổ được diễn giải lại," *Tạp chí Nghiên cứu châu Á của Harvard* 37, 1977, tr. 119.

[51] Xem János Szerb, "Những ánh bóng về Œuvre của Bla-ma 'Phags-pa: III. Mối quan hệ 'Được bảo trợ bởi người bảo trợ'," trong Barbara Aziz và Matthew Kapstein, biên tập, *Soundings in Tibetan Civilization* (Delhi: Manohar, 1985), tr. 165–73.

[52] Để thảo luận về cả lịch sử Trung Quốc và Tây Tạng thời kỳ Mông Cổ, xem *History As Propaganda,* Chương 2.

> không có gì hơn ngoài mối quan hệ cá nhân và hình thức thuần túy với Tây Tạng; và mặc dù người Trung Quốc đã giành lại lãnh thổ của mình từ tay kẻ chinh phục nước ngoài trước đây nhưng họ không chiếm hữu lãnh thổ của người Mông Cổ, họ cũng không thực thi hay cố gắng thực thi bất kỳ quyền lực nào ở Tây Tạng. Trung Quốc và Tây Tạng mỗi nước đã giành lại được độc lập từ tay người Mông Cổ theo cách riêng và vào những thời điểm khác nhau.[53]

Như Richardson lưu ý, người Tây Tạng phục tùng các Hãn Mông Cổ chứ không phải hoàng đế Trung Quốc. Khi Trung Quốc bị sáp nhập vào đế quốc Mông Cổ, đây là một phần của lãnh thổ rộng lớn bao phủ phần lớn châu Á và sau đó là các khu vực của Đông Âu. Sau khi quyền lực của người Mông Cổ sụp đổ, nhiều khu vực đã giành lại được độc lập, bao gồm cả Trung Quốc và Tây Tạng, nhưng không có người Tây Tạng nào tham gia vào cuộc giải phóng của Trung Quốc, người Trung Quốc cũng không đóng bất kỳ vai trò nào trong việc Tây Tạng trở lại chế độ cai trị bản địa.

Động cơ của các Hãn trong việc tạo ra hệ thống hành chính đặc biệt ở Tây Tạng và có bằng chứng đáng kể cho thấy sự sắp xếp đặc biệt mà họ thực hiện với người Sakyapas là nhằm mang lại sự quản lý ổn định và trung thành cho một lãnh thổ xa xôi. Một trong những cách họ bảo đảm lòng trung thành này là yêu cầu Pakpa, cháu trai của Sakya Pandita (người đã đi cùng ông trong cuộc hành trình đến triều đình Mông Cổ) phải bị bỏ lại làm con tin. Các Hãn cũng để lại những lời đe dọa rõ ràng về việc trả thù đẫm máu chống lại Tây Tạng trong trường hợp có bất kỳ cuộc nổi loạn nào.

Những Người Kế Vị Sakya Pandita

Năm 1251, cả Sakya Pandita và Köden đều qua đời và Qubilai Khan tiếp tục sắp xếp "Tăng sĩ - người bảo trợ". Năm 1253 Pakpa (1235 - 1280) trở thành nhà truyền giáo của Qubilai. Sau khi ban quán đảnh Mật thừa cho Khan, ông được chỉ định là người cai trị (*dishi*) của toàn bộ Tây Tạng, từ vùng viễn Tây đến Kokonor.

---

[53] Hugh Richardson, *Tây Tạng và lịch sử của nó,* tr. 36. Xem thêm bài viết của ông, "Khơi dậy một huyền thoại chính trị đế quốc," *Tibetan Review* XVII.9, 1982, tr. 13-14 và Shakabpa, *Tây Tạng: Lịch sử chính trị,* tr. 73.

Khi Qubilai trở thành thủ lĩnh tối cao của toàn bộ người Mông Cổ vào năm 1260, ảnh hưởng của Pakpa đã khiến ông trở thành một trong những thành viên quyền lực nhất của triều đình. Khi ông qua đời vào năm 1274, Lạt-ma khác của dòng Sakya đã thay thế ông làm món ăn và mô hình này tiếp tục được duy trì qua nhiều thế hệ Lạt-ma và các Hãn.

Mặc dù được bổ nhiệm làm phó vương Tây Tạng, ảnh hưởng thực tế của Pakpa bị hạn chế bởi thực tế là ông phải cư trú ở thủ đô Mông Cổ và phần lớn công việc hành chính thực tế đều do các cấp dưới của ông thực hiện. Việc ông nhanh chóng lên nắm quyền nhờ sự bảo trợ của người Mông Cổ đã gây ra một số bất bình trong các nhà lãnh đạo của các tông phái Phật giáo khác, nhiều người trong số họ bắt đầu xây dựng mối quan hệ với các thủ lĩnh Mông Cổ khác.

Bởi vì người Mông Cổ có tính bè phái cao, với các bộ lạc xung đột tranh giành quyền lực tối cao, các nhà lãnh đạo tôn giáo Tây Tạng chắc chắn bị lôi kéo vào chủ nghĩa bè phái này, điều được phản ánh trong chính trị Tây Tạng.

Trong số những đối thủ cạnh tranh hàng đầu có các Lạt-ma của các trường phái Karmapa, Tselpa và Drikungpa. Đây là thời đại của những âm mưu chính trị, giao tranh khốc liệt và xung đột vũ trang không liên tục. Nhiều tu viện lớn có đội quân Tăng sĩ chiến binh riêng và các trường học có người Mông Cổ bảo trợ đôi khi sử dụng lời đe dọa can thiệp của người Mông Cổ.

Chừng nào các thủ lĩnh Mông Cổ ủng hộ dòng Sakyapas còn ở vị thế thống trị thì quyền lực tối cao của dòng dõi đó vẫn được đảm bảo. Khi Qubilai qua đời vào năm 1265, ông được kế vị bởi Timur, người tiếp tục mối quan hệ với dòng họ Sakyapas, nhưng sau khi ông qua đời vào năm 1307, người Mông Cổ bắt đầu giảm bớt sự quan tâm đến Tây Tạng và các cuộc xung đột nội bộ ở đó.

Biên Soạn Kinh Điển Phật Giáo Tây Tạng

Mặc dù đây là thời kỳ xung đột nhưng nó cũng sản sinh ra một số vị thầy Phật giáo có ảnh hưởng. Một trong những sự kiện tôn giáo lớn trong thời kỳ này là việc biên soạn kinh điển Phật giáo Tây Tạng thành hai phần, *Phiên dịch giáo lý* (*bka' 'gyur;* phát âm là "gangyür") và *Phiên dịch các luận* (*bstan 'gyur;* phát âm là "dengyür").

Phần đầu tiên chứa đựng những lời dạy được cho là của đức Phật và phần thứ hai bao gồm kho tài liệu chú giải đồ sộ được truyền đến Tây Tạng từ Ấn Độ, cũng như một số tác phẩm bản địa của người Tây Tạng. Học giả vĩ đại Pudön chủ yếu gắn bó với dự án này, mặc dù chắc chắn rằng phần lớn công việc chuẩn bị đã được thực hiện trước khi ông đảm nhận nhiệm vụ hoàn thiện các bộ sưu tập. Ông kiểm tra tỉ mỉ những phiên bản khác nhau của kinh điển, cuối cùng tạo ra một kinh điển dứt khoát.[54]

Khi nó được hoàn thành, các khối gỗ được chạm khắc cho toàn bộ cuốn kinh điển, một quá trình đòi hỏi rất nhiều nỗ lực, cả trong việc khắc và hiệu đính. Trong kỹ thuật in ấn truyền thống của người Tây Tạng này, hình ảnh phản chiếu của trang giấy được chạm khắc nhẹ nhàng một cách cẩn thận. Khối này sau đó được in mực và giấy được ép vào bề mặt có mực. Việc chạm khắc ban đầu đòi hỏi rất nhiều thời gian, nhưng khi hoàn thành, có thể tạo ra nhiều bản sao và văn bản được phổ biến rộng rãi. Bản thảo đầu tiên được lưu giữ tại tu viện Nartang.

Kết Thúc Sự Cai Trị Của Mông Cổ

Thời kỳ cai trị của người Mông Cổ đã tạo ra sự phẫn nộ lan rộng trong người Tây Tạng và sau sự suy tàn của chính quyền trung ương mạnh mẽ, Tây Tạng cuối cùng đã giành lại được độc lập. Với sự qua đi của mối đe dọa Mông Cổ, các trường phái Phật giáo Tây Tạng từ lâu đã bất bình dưới quyền bá chủ của Sakya đã có thể đánh bật các hệ thống cấp bậc Sakya khỏi vị trí quyền lực của họ.

Phe tiếp theo giành quyền kiểm soát đất nước là Pakmodrupa. Tên của họ bắt nguồn từ một khu vực do Sakya quản lý được đặt theo tên của Dorjé Gyelpo (1110 - 1170), một Tăng sĩ đến từ Kham và được biết đến với cái tên Pakmodru. Ông đã xây dựng một ẩn thất nhỏ vào năm 1158, nơi ông thực hành thiền định đơn độc cho đến khi qua đời. Từ khởi đầu khiêm tốn này, tu viện Densatil đã phát triển và cuối cùng trở thành một trong những học viện quyền lực nhất đất nước khi những người kế vị ông giành được quyền bá chủ Tây Tạng.

---

[54] Về cuộc đời của ông, xem David S. Ruegg, *The Life of Bu-ston Rin-po-che* (Rome: IsMEO, 1966).

Nhân vật chủ chốt dẫn đến sự sụp đổ cuối cùng của quyền lực Sakya là Jangchub Gyeltsen (1302 - 1364), người thuộc gia tộc Lang. Ngay từ khi còn trẻ, ông đã trở thành Tăng sĩ tại tu viện Sakya và vào năm 1332, ông được bổ nhiệm làm người quản lý một quận lớn. Sau khi vướng vào âm mưu chính trị, ông bị bỏ tù và tra tấn nhưng cuối cùng được thả. Dần dần thu thập được sự ủng hộ và chiêu mộ đồng minh, năm 1354 ông tấn công và chinh phục chính Sakya.

Ông đã áp dụng một chương trình dân tộc chủ nghĩa và cố gắng xóa bỏ mọi dấu vết ảnh hưởng của người Mông Cổ, đồng thời tưởng nhớ lại vinh quang của triều đại các vị vua tôn giáo. Ông từ bỏ chức danh lãnh đạo của người Mông Cổ và tự xưng là *desi* (*sde srid*), "người cai trị". Ông khôi phục lại các lễ kỷ niệm cũ, chẳng hạn như lễ hội năm mới, theo phong tục trước đó và ông cấm các quan chức mặc trang phục và đồ trang sức của triều đình trước đây. Ông xây dựng bộ luật pháp lý dựa trên luật cổ xưa do Songtsen Gampo ban hành và thiết lập hệ thống đồn gác ở biên giới, đặc biệt là những vùng giáp với Trung Quốc.

Những người kế vị ông tiếp tục các chính sách của ông, nhưng họ thiếu khả năng chính trị của ông và trong vòng một trăm ba mươi năm sau khi ông qua đời, quyền cai trị của Pakmodru đã chấm dứt. Họ được thay thế quyền cai trị bởi các hoàng tử của Rinbung, những người từng là bộ trưởng của Pakmodru. Đến lượt Rinbung được thay thế bởi các thống đốc của Tsang, những người đến năm 1565 đã củng cố quyền lực của họ. Trong một thời gian ngắn, họ là những người cai trị Tây Tạng thống nhất.

HÀNH TRÌNH QUYỀN LỰC CỦA GÉLUKPA

Trong thế kỷ XV, khi những người kế vị của Jangchub Gyeltsen cai trị Tây Tạng, Tsong Khapa (1357 - 1419), một trong những nhân vật tôn giáo vĩ đại nhất, đã thành lập một trường phái mới, sau này được gọi là Gélukpa, hay "Hệ thống đức hạnh". Bản thân Tsong Khapa ít quan tâm đến chính trị và những người kế vị ban đầu của ông đã noi gương ông.[55] Tuy nhiên, theo thời gian, ảnh hưởng của

[55] Xem Chương 15, "Géluk."

họ ngày càng lớn, kết quả là cuối cùng họ đã đứng đầu trong hệ thống phân cấp quyền lực.

Lúc đầu, trật tự mới giành được sự tôn trọng của các trường phái cũ, chủ yếu là do sự tuân thủ nghiêm ngặt giới luật xuất gia, sự nhấn mạnh vào việc nghiên cứu và thiền định, không quan tâm đến việc tham gia chính trị. Tuy nhiên, trong suốt cuộc đời của Gendün Gyatso (người được xem là tái sinh của đệ tử Gendün Druba của Tsong Khapa), điều này bắt đầu thay đổi.

Phong trào mới, với các tiêu chuẩn cao về kỷ luật và học thuật, bắt đầu thu hút sự phẫn nộ tích cực của một số mệnh lệnh cũ, vốn thường bị so sánh. Uy tín ngày càng tăng của Gendün Gyatso và sự tôn trọng cao đối với trường của ông đã khiến các cấp bậc Karmapa và những người bảo trợ tại gia của họ chống lại ông, kết quả là trong phần lớn cuộc đời mình, ông không thể sống trong các tu viện Gélukpa xung quanh Lhasa.

Vì điều này, ông đã đi du lịch khắp đất nước và sự tôn nghiêm cá nhân cũng như danh tiếng tốt của ông đã thu hút được nhiều người cải đạo. Ông là nhà truyền giáo và phát ngôn viên hiệu quả cho dòng truyền thừa của Tsong Khapa và uy tín của ông - cùng với danh tiếng đáng ghen tị của dòng truyền thừa về việc tuân thủ giới luật xuất gia, học thuật và thành tựu thiền định - đã giúp ông có được số lượng lớn đệ tử và những người ngưỡng mộ.

Liên Hệ Với Người Mông Cổ

Gendün Gyatso được kế vị bởi Sönam Gyatso (1543 - 1588), người sinh ra trong một gia đình danh giá có quan hệ với dòng Sakyapas và Pakmodrupa. Ông tiếp tục công việc truyền giáo của những người tiền nhiệm và thậm chí còn có thể chuyển hóa một số tu viện thuộc các dòng cũ hơn thành Gélukpa. Năm 1578, ông nhận lời đến thăm Altan Khan, thủ lĩnh của người Mông Cổ Tumed. Sự kiện này có tác động trên diện rộng và đánh dấu sự chuyển hóa của Géluk từ một trật tự tránh né chính trị sang một chế độ thần quyền cầm quyền.

Mặc dù họ không còn kiểm soát Trung Quốc, nhưng người Mông Cổ vẫn là lực lượng quân sự hùng mạnh, bất chấp xung đột giữa các bộ tộc liên tục xảy ra. Không có nhà lãnh đạo tối cao nào

sánh được với quyền lực của Thành Cát Tư Hãn hay Qubilai, nhưng Altan là người có ảnh hưởng nhất trong số các thủ lĩnh Mông Cổ vào thời của ông. Khi Lạt-ma và Hãn gặp nhau, vị này đã phong cho Sönam Gyatso danh hiệu *Tale,* hay "Đại dương", ngụ ý rằng ông là "Đại dương trí tuệ".

Vì vậy, ông và những người kế vị (và, nhìn lại quá khứ, những người tiền nhiệm của ông là Gendün Druba và Gendün Gyatso) được biết đến với cái tên "Đạt Lai Lạt-ma". Đến lượt Sönam Gyatso phong cho Altan danh hiệu "Vua pháp, sự thanh tịnh thần thánh" (*chos kyi rgyal po lha'i tshang pa*). Cả hai dường như đều coi mình đang thiết lập lại mối quan hệ "Tăng sĩ - người bảo trợ" đã tồn tại giữa Sakya Pandita và Qubilai Khan.

Tuy nhiên, có sự khác biệt lớn trong hai mối quan hệ: Altan không có quyền trao bất kỳ quyền tài phán tạm thời nào cho vị thầy tâm linh của mình, mặc dù ông đã gửi những món quà xa hoa đến các tu viện và Tăng sĩ Gélukpa.

Sönam Gyatso đã thành công lớn trong việc cải đạo người Mông Cổ sang Phật giáo. Ông ta đã thuyết phục Altan cấm hiến tế máu và thờ cúng hình ảnh tổ tiên. Vì hoạt động truyền giáo của ông, nhiều người Mông Cổ đã trở thành tín đồ của dòng Gélukpa.

Mối quan hệ giữa Gélukpa và người Mông Cổ càng được củng cố sau khi ông qua đời vào năm 1588, khi sự tái sinh của ông được phát hiện trong người cháu chắt của Altan Khan, người đã nhận sắc phong Yönden Gyatso (1589 - 1617). Điều này đã củng cố mối quan hệ giữa các Hãn đầy quyền lực và các Lạt-ma Gélukpa.

Người Mông Cổ tin rằng sự ra đời của ông đáp ứng lời hứa của Sönam Gyatso rằng ông sẽ trở lại với họ trong kiếp sau. Vì những cân nhắc chính trị liên quan đến việc ông sinh ra bên ngoài Tây Tạng, đức Dalai Lama mới không được đưa đến Lhasa cho đến năm 1601, khi ông mới 12 tuổi. Đoàn rước đi cùng ông bao gồm các nhà lãnh đạo nổi tiếng của Mông Cổ cũng như các nhân vật tôn giáo và chính trị Tây Tạng. Ông được đưa đến tu viện Ganden và chùa Jokhang và mọi nơi ông đến đều có lễ kỷ niệm cho thấy rằng ông được xem là một nhân vật tôn giáo lớn.

Sự chú ý và nghi lễ mà ông được thể hiện bắt đầu khơi dậy sự thù địch của các nhà lãnh đạo tôn giáo quyền lực khác, đặc biệt

là các Lạt-ma thuộc dòng Karmapa. Mối quan hệ giữa Gélukpa và Karmapas càng trở nên căng thẳng khi Gyelwa Karmapa gửi những bức thư cho đức Dalai Lama bị hiểu là xúc phạm. Các Gélukpas đã trả lời tương tự, dẫn đến sự đối kháng công khai giữa hai nhóm.

Xung đột âm ỉ cho đến năm 1610, khi Pakmodru thực hiện một cuộc đột kích vào thung lũng Lhasa, khiến vua Tsang tức giận. Ông ta trả đũa bằng cách tấn công và sáp nhập Ü, trao cho ông ta quyền kiểm soát hiệu quả hầu hết Tây Tạng. Mặc dù các Gélukpa có liên quan một phần đến cuộc đột kích ban đầu, nhưng ông đã biến họ thành đại diện chính thức của mình ở Lhasa. Sau đó, ông yêu cầu các quán đảnh Mật thừa từ các Lạt-ma Gélukpa, nhưng bị từ chối.

Đây được xem là sự xúc phạm đến phẩm giá của hoàng gia và nhà vua đáp trả bằng cách tấn công các tu viện Drébung và Séra. Đức Dalai Lama buộc phải chạy trốn và các nhà lãnh đạo Gélukpa kêu gọi những người Mông Cổ ủng hộ họ viện trợ. Không có sự can thiệp ngay lập tức của Mông Cổ, nhưng sân khấu đã được chuẩn bị cho xung đột tiếp theo. Yönden Gyatso qua đời năm 1617 và có tin đồn rộng rãi rằng ông bị đầu độc.

Đức Dalai Lama "Vĩ Đại Thứ Năm"

Người kế vị đức Dalai Lama thứ tư được tìm thấy vào năm 1617 tại Chong Gyé, nơi chôn cất các vị vua Tây Tạng cũ. Đây là sự trùng hợp thú vị, bởi vì ông đã được định sẵn trở thành người đầu tiên kế vị các nhà cai trị tôn giáo của Tây Tạng. Đức Dalai Lama thứ năm, Ngawang Losang Gyatso (1617 - 1682), thường được gọi là "Đạt Lai Lạt-ma vĩ đại thứ năm", là người năng động nhất và có ảnh hưởng nhất trong số các đức Dalai Lama thời kỳ đầu. Ông là bậc thầy vĩ đại, hành giả *yoga* Mật tông thành tựu và là nhà văn xuất chúng.

Số lượng văn học của ông vượt qua tổng số của tất cả các Dalai Lama khác cộng lại. Ngoài những thành tựu học thuật, ông còn tỏ ra là một chính khách tài ba và lần đầu tiên ông đã thống nhất ba tỉnh Tây Tạng (Trung, Nam và Tây) kể từ vụ ám sát vua Lang Darma vào giữa thế kỷ thứ I.

Ông sinh ra trong một gia đình Nyingmapa có mối liên hệ với Pakmodru. Kể từ khi được công nhận là Dalai Lama thứ năm, ông đã tạo dựng mối quan hệ chặt chẽ với các thủ lĩnh Mông Cổ, kết

quả là vua Tsang trở nên lo ngại về mối đe dọa can thiệp của nước ngoài vào các vấn đề của Tây Tạng. Nỗi sợ hãi này được chứng minh là có cơ sở, vì vào năm 1642, với sự giúp đỡ của các ân nhân người Mông Cổ, Ngawang Losang Gyatso đã củng cố quyền lực và trở thành Dalai Lama đầu tiên cai trị Tây Tạng.

Xung đột giữa vua nước Tsang và người Mông Cổ bắt đầu từ rất sớm và đạt đến điểm khủng hoảng vào năm 1621 khi một đội quân Mông Cổ lớn tiến vào Tây Tạng với mục đích bảo vệ người Gélukpa. Một trận chiến đã tránh được nhờ sự can thiệp của Ban-thiền Lạt-ma và một số nhân vật tôn giáo nổi bật khác, nhưng hạt giống xung đột đã được gieo. Một loạt trận chiến diễn ra sau đó và đến năm 1640, người Gélukpas, với sự giúp đỡ của người Mông Cổ, đã giành chiến thắng. Vua nước Tsang không thể chống chọi lại thế lực ngoại bang, phần lớn là do sự yếu kém của các đồng minh chính của ông.

Các sự kiện gây bất ổn hơn nữa, vua Ladakh xâm lược miền Trung Tây Tạng và các mối đe dọa tổng hợp đã hạ bệ vua Tsang. Quân đội của ông đã bị đánh bại bởi lực lượng của thủ lĩnh Mông Cổ Gushri Khan và sau đó ông bị xử tử. Theo các tài liệu lịch sử Tây Tạng, các Tăng sĩ của Tashihlünpo là những người đã kích động thành công cái chết của ông. Tuy nhiên, cuộc giao tranh không kết thúc với cái chết của nhà vua và các thành viên của trường phái Karmapa tiếp tục chiến đấu với Gélukpa và những người bảo trợ Mông Cổ của họ. Gélukpas giành chiến thắng và Gyelwa Karmapa buộc phải chạy trốn. Ông cải trang thành một Tăng sĩ đơn giản và sống ẩn náu trong nhiều năm cho đến khi hòa giải được với đức Dalai Lama thứ năm.

Quyền cai trị của đức Dalai Lama thứ năm được hình thành theo mô hình mối quan hệ "tu sĩ - người bảo trợ" đã được thiết lập giữa các hoàng tử Mông Cổ và Pakpa, nhưng trên thực tế, đức Dalai Lama thứ năm nắm giữ quyền lực lớn hơn nhiều so với Pakpa. Đức Dalai Lama sống ở trung tâm quyền lực của người Tây Tạng ở Lhasa, trong khi Pakpa dành phần lớn cuộc đời mình tại triều đình Mông Cổ. Đức Dalai Lama cũng nhận được sự ủng hộ của người bảo trợ Mông Cổ đầy quyền lực của mình và đồng minh này có một đội quân lớn để hỗ trợ mong muốn của ông.

Bất chấp sức mạnh của các ân nhân, phải mất một thời gian đức Dalai Lama mới mở rộng quyền cai trị của mình trên toàn bộ Tây Tạng, nhưng trước khi Gushri qua đời vào năm 1656, ông đã kiểm soát khu vực kéo dài từ vùng núi Kailash ở phía Tây đến Kham ở phía Đông. Ông bắt đầu quá trình xác định số lượng Tăng sĩ và tu viện trên khắp đất nước và trong một số trường hợp, ông buộc các thành viên của một số dòng tu phải chuyển sang trường phái của mình.

Đáng chú ý nhất trong số này là các Tăng sĩ của trường Jonangpa, những người có học thuyết bị các học giả Gélukpa đánh giá là không chính thống.

Đức Dalai Lama đã buộc các Tăng sĩ Jonangpa trở thành Gélukpas và trụ sở của dòng tu, tu viện Jonang, chính thức được tuyên bố là tu viện Gélukpa và đổi tên thành Ganden Püntsokling. Các nhà sư ở Jonang bị cấm dạy các giáo lý của trường họ và phải áp dụng chương trình giảng dạy và quan điểm triết học của Gélukpa. Đức Dalai Lama thứ năm cũng trừng phạt một số tu viện Karmapa đã phản đối ông, nhưng sau đó ông đã cho phép họ xây dựng lại.

Mặc dù ông khá nặng tay với các Jonangpa và Karmapa, nhưng cách đối xử của ông với các dòng tu khác thường rất hào phóng. Ông đặc biệt ủng hộ Nyingma và bản thân ông cũng là hành giả nhiệt thành của một số dòng Mật tông Nyingma. Snellgrove và Richardson cho rằng nhìn chung các hành động của ông tỏ ra có lợi và ổn định, bất chấp những cảm giác khó khăn rõ ràng mà chúng gây ra cho các đối thủ:

> Các trường phái cũ hơn có thể lưu giữ một số ký ức cay đắng về đức Dalai Lama thứ năm, vì không ai thích sự suy giảm của cải và quyền lực, nhưng chắc chắn rằng nếu không có bàn tay điều độ và kiểm soát của ông, số phận của họ có thể đã tồi tệ hơn rất nhiều. Cũng phải nói rằng vào thời điểm đó, bất chấp những lợi ích và trách nhiệm chính trị mới của họ, *dGe-lugs-pas* vẫn là dòng tu mới nhất và nhiệt thành nhất trong các dòng tu Tây Tạng.[56]

Nhận thức được quyền lực của đức Dalai Lama, hoàng đế nhà Thanh của Trung Quốc đã mời ông đến thăm Bắc Kinh, điều này

[56] *Lịch sử văn hóa Tây Tạng,* tr. 197.

được ông thực hiện vào năm 1652. Tây Tạng mới thống nhất là một cường quốc đang lên ở Trung Á và rõ ràng đây là cuộc gặp gỡ giữa những người bình đẳng, bất chấp những giải thích sau này của Trung Quốc về sự kiện này. Hoàng đế Trung Quốc thậm chí còn muốn tới biên giới để chào đón đức Dalai Lama, bất chấp nghi thức chuẩn mực của đế quốc, thậm chí không thừa nhận khả năng Trung Quốc có địa vị ngoại giao bình đẳng với bất kỳ quốc gia nào khác.

Quyền lực của người Mông Cổ suy giảm nhanh chóng sau cái chết của Gushri và họ rơi vào tình trạng cạnh tranh nội bộ từng chia rẽ họ trong quá khứ. Điều này đã loại bỏ mối đe dọa tiềm tàng từ nước ngoài đối với Tây Tạng và nó khiến đức Dalai Lama nắm quyền kiểm soát đất nước. Đức Dalai Lama thậm chí còn bắt đầu giảm thiểu vai trò của người Mông Cổ trong việc ông lên nắm quyền và cố gắng liên kết sự cai trị của ông với những vinh quang trong quá khứ của các vị vua tôn giáo của Tây Tạng.

Trong triều đại của ông, mối liên hệ giữa các Dalai Lama và Quán Thế Âm đã được nhấn mạnh và điều này được phản ánh trong việc xây dựng Potala, nơi ở chính của họ và là trụ sở của chính phủ Tây Tạng cho đến khi bị Trung Quốc xâm lược vào những năm 1950. Tên được chọn cho cung điện được lấy từ một ngọn núi ở miền Nam Ấn Độ gắn liền với Siva trong hóa thân của ngài là Avalokiteśvara, hay "Chúa tể của thế giới", người được người Tây Tạng xem là hóa thân của Quán Thế Âm.

Hiệp hội này đã giúp xác nhận các Dalai Lama là hóa thân của đức Phật và họ được các Phật tử Tây Tạng coi như vậy, những người có truyền thống coi Potala là nơi ở của Quán Thế Âm trong hình dạng con người. Như Snellgrove và Richardson nhận xét, "tất cả người Tây Tạng đều thấy rõ ràng rằng đây là vua tôn giáo thực sự ngự trị trong cung điện trên núi ở giữa họ". Đức Dalai Lama thứ năm qua đời năm 1682 trong một khóa tu kéo dài ba năm theo kế hoạch.

Người Mãn Châu

Vào thời điểm này, Trung Quốc vẫn còn yếu về quân sự, điều này đã để cho một thế lực mới là Mãn Châu chinh phục đất nước này. Ban đầu, họ đánh bại các trường phái Mông Cổ đang tham chiến và vào năm 1633 chính thức chiếm lấy ngai vàng Trung Quốc. Năm

1664, họ lật đổ sự cai trị cuối cùng của nhà Minh và thành lập triều đại nhà Thanh, tồn tại cho đến năm 1911.

Có rất ít liên lạc giữa Tây Tạng và Trung Quốc kể từ khi nhà Nguyên sụp đổ và người Mãn Châu ban đầu bằng lòng để Tây Tạng yên. Trong các cuộc xung đột dẫn đến sự thống trị của Gélukpa, các trường phái cạnh tranh đã cử sứ giả đến Mãn Châu (lúc đó chưa cai trị Trung Quốc), nhưng điều này không thu được kết quả gì.

Bất chấp những tuyên bố hiện nay của Trung Quốc về chủ quyền lâu dài đối với Tây Tạng, đức Dalai Lama thứ năm vẫn nắm giữ quyền lực tuyệt đối cho đến khi qua đời, mặc dù ông đã khéo léo ủy quyền cho các bộ trưởng có thẩm quyền.

Một trong những bộ trưởng này, Sangyé Gyatso, lên nắm quyền sau khi ông qua đời, nhưng ông đã che giấu sự qua đời của chủ nhân trong nhiều năm, vì sợ rằng tin tức này có thể khiến việc xây dựng Potala bị đình trệ. Khi sự gian dối của ông bị phát hiện, ông bị cách chức và sau đó bị thủ lĩnh Mông Cổ Hlasang xử tử.

THẾ KỶ THỨ XVII VÀ XVIII

Trong thế kỷ XVII và XVIII, Tây Tạng ngày càng bị cô lập với các nước láng giềng. Khi lần đầu tiên tiếp nhận Phật giáo, nó được bao quanh bởi các nền văn minh Phật giáo, nhưng vào thời điểm này đây là quốc gia duy nhất trong khu vực mà Phật giáo chiếm ưu thế. Bất chấp niềm tin ngày càng tăng rằng Tây Tạng là vùng đất duy nhất mà giáo pháp chân chính phát triển, những ảnh hưởng bên ngoài nói chung vẫn được hoan nghênh.

Có những cộng đồng người Hồi giáo ở Tây Tạng, trong đó các thành viên của họ thường thực hiện các nhiệm vụ như giết thịt những động vật gây khó chịu cho sự nhạy cảm của Phật giáo Tây Tạng. Nhiều người Newaris đến từ Nepal, có tôn giáo là sự pha trộn giữa các yếu tố Ấn Độ giáo và Phật giáo, là những thợ thủ công được đánh giá cao, nổi tiếng với tác phẩm nghệ thuật tôn giáo tuyệt vời.

Vào thế kỷ XVII, Tây Tạng cũng được các nhà truyền giáo Thiên Chúa đến thăm. Người đầu tiên đến là Tăng sĩ Dòng Tên Antonio d'Andrade, người đã đến Tsaparang ở miền Tây Tây Tạng vào năm 1624. Theo sau ông là hai Tăng sĩ Dòng Tên nữa, Cha Cacella và Cha Cabral vào năm 1627 và các giáo sĩ Capuchin vào năm 1707.

Một số nhà truyền giáo tin rằng họ đã tình cờ gặp được một cộng đồng Cơ-đốc giáo cổ xưa mà việc thực hành của họ đã thoái hóa. Tuy nhiên, các sứ mệnh đã không thành công đáng kể vì hầu hết du khách không bao giờ bận tâm đến việc học tiếng Tây Tạng đủ tốt để giao tiếp hiệu quả. Thay vào đó, họ có xu hướng thuyết giảng một cách giáo điều và tố cáo Phật giáo, kết quả là họ bị xem là thô lỗ và mất lịch sự.

Một ngoại lệ là Tăng sĩ Dòng Tên Ippolito Desideri, người đã ở lại Lhasa từ năm 1716 đến năm 1721. Không giống như các nhà truyền giáo Cơ-đốc giáo khác, ông đã học tốt tiếng Tây Tạng và ông đã gây ấn tượng với những người Tây Tạng mà ông gặp bằng sự uyên bác và phong thái của mình.[57] Tuy nhiên, cả ông lẫn những người truyền giáo đồng nghiệp đều không thuyết phục được nhiều người Tây Tạng cải đạo.

Sự Can Thiệp Của Người Mông Cổ

Với cái chết của đức Dalai Lama thứ năm, những vấn đề cố hữu của hệ thống chính trị do các Lạt-ma tái sinh đứng đầu đã trở nên rõ ràng. Đệ ngũ vĩ đại đã củng cố quyền lực trong tay mình nhờ tài ngoại giao khéo léo và quyền lực tôn giáo của mình, nhưng sau khi ông mất, một thời kỳ chuyển tiếp đã bắt đầu, trong đó người kế nhiệm ông phải tìm hiểu những phức tạp của chính trị cũng như nghĩa vụ của một nhà lãnh đạo tôn giáo đối với đất nước.

Thật không may, đức Dalai Lama thứ sáu, Tsangyang Gyatso, tỏ ra có tính khí không phù hợp với vị trí này và không có khuynh hướng quản lý nhà nước cũng như tôn giáo. Thay vào đó, mối quan tâm của ông hướng tới phụ nữ và thơ ca. Ông được phong làm Dalai Lama thứ sáu vào năm 1697, nhưng ông tỏ ra không mấy thiện cảm với các vấn đề tôn giáo. Khi Tsangyang Gyatso đến tuổi hai mươi, ông từ bỏ giới nguyện xuất gia và rời khỏi Potala đến một căn hộ nhỏ ở Lhasa.

Sự thoái vị của ông đã để lại một khoảng trống trong nền chính trị Tây Tạng. Ngay cả sau một thời gian dài chuyển tiếp sau cái chết

[57] Những bức thư của ông cung cấp cái nhìn thoáng qua thú vị về cuộc sống của người Tây Tạng trong thời kỳ này: *Một câu chuyện về Tây Tạng; Những chuyến du hành của Ippolito Desideri ở Pistoria, SJ, 1712 – 1727* (London, 1937).

của người kế vị, Tây Tạng vẫn không có nhà lãnh đạo hiệu quả. Vấn đề càng phức tạp hơn bởi thực tế là ông cai trị không chỉ bằng quyền kế vị hoàng gia, như trường hợp của hầu hết các triều đại của con người.

Vị trí Dalai Lama của ông đã mang lại cho ông quyền cai trị thiêng liêng, bất chấp sự mâu thuẫn của chính ông đối với vị trí của mình. Gốc rễ của vấn đề nằm ở việc áp dụng hệ thống quản lý của các Lạt-ma tái sinh - mà ban đầu được phát triển trong các tổ chức tu viện tương đối ổn định - vào lĩnh vực chính trị, trong đó sự lãnh đạo mạnh mẽ và liên tục là điều cần thiết.[58]

Kể từ thời Gushri Khan, sự quan tâm của người Mông Cổ đối với các vấn đề của Tây Tạng đã giảm bớt, nhưng điều này đã thay đổi khi Hlasang, thủ lĩnh của Dzungar Oriats, giành được quyền lực tối cao trong số các chỉ huy Mông Cổ vào năm 1697. Ông phản đối việc Tsangyang Gyatso phô trương công khai những gì ông cho là hành vi đúng đắn đối với một đức Dalai Lama, đặc biệt là việc đức Dalai Lama từ bỏ lời phát nguyện xuất gia. Tuy nhiên, bất chấp hành vi bất thường của ông, người dân Tây Tạng vẫn coi ông là hóa thân thực sự, những hành động của ông được xem là "phương tiện khéo léo" rất tinh tế.

Dường như không biết về sự ủng hộ rộng rãi của quần chúng dành cho đức Dalai Lama trẻ tuổi vào năm 1706, Hlasang, với sự chấp thuận của hoàng đế Mãn Châu Khang Hy (1661–1722), đã gửi một lực lượng vũ trang nhỏ vào Tây Tạng. Người Mông Cổ đã xử tử Nhiếp chính Sangyé Gyatso vì tội lừa dối trong việc che giấu cái chết của đức Dalai Lama thứ năm và bắt giữ Tsangyang Gyatso, tuyên bố ông là hóa thân giả. Sau đó Khang Hy gửi chiếu chỉ công nhận Hlasang là Thống đốc Tây Tạng.

Hlasang đồng ý với lời đề nghị trở thành chư hầu của Trung Quốc, nhưng việc áp đặt sự cai trị của nước ngoài đã bị người Tây Tạng phẫn nộ rộng rãi, họ không công nhận phó vương mới của Mông Cổ cũng như quyền lực của hoàng đế Mãn Châu, người không có yêu cầu pháp lý nào về quyền thống trị của Tây Tạng.[59]

---

[58] Xem Snellgrove và Richardson, *Lịch sử văn hóa của Tây Tạng*, tr. 204.

[59] Những sự kiện này được mô tả ở Luciano Petech, *Trung Quốc và Tây Tạng vào đầu thế kỷ*

Những người tiền nhiệm Mông Cổ của ông đã thỉnh thoảng thực hiện quyền kiểm soát Tây Tạng, nhưng các mối quan hệ chính thức đã suy yếu sau khi nhà Nguyên sụp đổ và có rất ít liên hệ chính thức trong triều đại nhà Minh. Mối quan hệ giữa Tây Tạng và người Mãn Châu có tính chất ngoại giao và những người cai trị Trung Quốc đã không thực thi quyền lực hiệu quả ở Tây Tạng.

Trong một động thái đánh giá thấp mức độ phẫn nộ sâu sắc của người dân Tây Tạng đối với sự cai trị của ông và lòng sùng kính đối với đức Dalai Lama, Hlasang đã cố gắng thuyết phục các Lạt-ma hàng đầu ủng hộ động thái chiếm đoạt Tsangyang Gyatso của ông, nhưng lời đề nghị của ông đã bị từ chối.

Mặc dù vậy, Hlasang vẫn quyết định cách chức đức Dalai Lama. Tsangyang Gyatso bị bắt và áp giải về Trung Quốc, nhưng ông đã chết trên đường đi và có nhiều tin đồn rằng ông đã bị quân Mông Cổ sát hại. Hlasang cố gắng thay thế ngài bằng Lạt-ma trẻ khác tên là Ngawang Yéshé Gyatso, tuyên bố rằng ngài là hóa thân thực sự. Thông báo này đã bị người Tây Tạng bác bỏ, những người vẫn coi Tsangyang Gyatso là Dalai Lama.

Khi tin tức về cái chết của ông truyền đến Tây Tạng, cuộc tìm kiếm người kế vị ông bắt đầu, mặc dù thực tế là người được Hlasang bảo hộ vẫn được phong làm Dalai Lama.

Đức Dalai Lama thứ sáu nổi tiếng với bài thơ lãng mạn, trong đó ông tán dương những cuộc tình của mình với phụ nữ. Ông áp dụng cách ăn mặc và lối sống của một giáo dân và một tay ăn chơi, thắt bím tóc dài và trang điểm cho mình bằng đồ trang sức. Câu thơ khiêu dâm của ông tôn vinh niềm vui và nỗi đau của tình yêu lãng mạn và những bài hát của ông dành cho người yêu vẫn được hát cho đến ngày nay.

Vì những lý do hiển nhiên, hành vi của ông được nhiều người cùng thời xem là không phù hợp với một Dalai Lama, nhưng hành vi đó có lẽ sẽ được dung thứ nếu các điều kiện chính trị khác đi. Thật không may cho Tsangyang Gyatso, ông đã trở thành Dalai Lama trong thời kỳ bất ổn và việc ông công khai từ chối các nhiệm

XVIII (Westport, CT: Hyperion Press, 1973), tr. 8–21.

vụ ở vị trí của mình cũng như vẻ bề ngoài mà con người mong đợi ở ông đã mang lại cho ông ta những kẻ thù hùng mạnh.

Đức Dalai Lama Thứ Bảy

Sau cái chết của Tsangyang Gyatso, cuộc tìm kiếm người kế vị ông bắt đầu. Một trong những bài thơ của ông được hiểu như báo trước rằng ông sẽ tái sinh ở Litang ở miền Đông Tây Tạng và đây trở thành khu vực mà cuộc tìm kiếm tập trung vào.

> Hạc trắng, cho tôi mượn đôi cánh của bạn;
> Tôi không đi xa hơn Litang
> Và từ đó, quay trở lại.

Kelsang Gyatso, sinh ra ở Litang năm 1708, được đánh giá là người ứng nghiệm lời tiên tri này, nhưng do những vấn đề chính trị đang diễn ra với người Mông Cổ nên ông không thể được chính thức công nhận. Kelsang Gyatso không được lên ngôi cho đến năm 1720, sau khi người Mông Cổ Dzungar bị trục xuất khỏi Lhasa.

Điều này được thực hiện với sự giúp đỡ của người Mãn Châu, dẫn đến những vấn đề chính trị trong tương lai. Sự phân nhánh vẫn còn được cảm nhận trong thời hiện đại, vì các nhà lãnh đạo Trung Quốc đã sử dụng nó như một phần trong yêu sách của họ đối với Tây Tạng trong và sau cuộc xâm lược vào những năm 1950.

Kelsang Gyatso tỏ ra khác biệt so với người tiền nhiệm và nổi tiếng là một Tăng sĩ gương mẫu, sống một cuộc sống giản dị theo các quy định của giới luật xuất gia. Ông cũng viết những tác phẩm quan trọng về một số bộ *tantra*, bao gồm *Heruka Cakrasaṃvara, Vajrabhairava, Kàlacakra* và *Guhyasamāja. Ông* có lẽ được biết đến nhiều nhất với thơ thiêng liêng, thánh ca và lời cầu nguyện. Ông mất năm 1757 ở tuổi năm mươi.

Sự Quan Tâm Của Người Mãn Suy Yếu

Khang Hy qua đời năm 1722, con trai ông là Ung Chính lên ngôi hoàng đế. Ngay sau khi lên nắm quyền, ông đã loại bỏ đơn vị đồn trú của Trung Quốc mà cha ông đã thành lập ở Lhasa sau những xung đột liên quan đến cái chết của đức Dalai Lama thứ sáu.

Một tác động của động thái này là sự trỗi dậy của các cuộc cạnh tranh nội bộ ở Tây Tạng, dẫn đến việc sát hại bộ trưởng Kangchen

và chiến thắng cuối cùng của một quan chức Tây Tạng tên là Pohla. Trong hai mươi năm tiếp theo, Pohla cai trị Tây Tạng và triều đại của ông thường được xem là thời kỳ có chính quyền tốt dưới sự lãnh đạo có thẩm quyền.

Các sự kiện dẫn đến thời kỳ này đã thiết lập một khuôn mẫu cho các mối quan hệ Trung - Tây Tạng. Trong thời gian Tây Tạng ổn định, các nhà cai trị Trung Quốc tỏ ra ít quan tâm đến các vấn đề của Tây Tạng; sự can thiệp của đế quốc và sự hiện diện quân sự của Trung Quốc giảm dần. Khi nội bộ nảy sinh nội loạn, hoàng đế sẽ đích thân can thiệp để vãn hồi trật tự.

Trong thời trị vì của Pohla, các mối liên hệ với Trung Quốc đã giảm xuống chỉ còn hình thức và mặc dù ông cho phép tiếp tục hư cấu về quyền lực tối cao của Trung Quốc, các đại diện của hoàng đế (*amban*) có tư cách là những quan sát viên, những người thỉnh thoảng đưa ra đề xuất với các nhà lãnh đạo Tây Tạng, nhưng lại ít ảnh hưởng tới công việc của đất nước.

Trở Lại Quy Tắc Tôn Giáo

Thời kỳ cai trị giáo dân ngắn ngủi của Pohla kết thúc khi ông qua đời vào năm 1747. Con trai kế vị ông, nhưng tỏ ra kém phù hợp với vị trí này. Ông bị sát hại bởi hai *amban* người Trung Quốc, những người lo ngại rằng ông đang có âm mưu với người Mông Cổ Dzungar. Để trả thù, một đám đông người Tây Tạng đã giết chết các *amban,* nhưng đức Dalai Lama đã sớm lập lại trật tự.

Hoàng đế Trung Quốc đã chuẩn bị gửi một lực lượng vũ trang đến Tây Tạng, nhưng đã bị đức Dalai Lama can ngăn, người đảm bảo với ông rằng tình hình đã được kiểm soát. Một đơn vị nhỏ binh lính đến nhưng không có giao tranh giữa người Trung Quốc và người Tây Tạng. Sau khi họ đến, một cuộc hành quyết công khai được tổ chức và chính phủ Tây Tạng được tổ chức lại.

Trong hệ thống mới, đức Dalai Lama được khôi phục quyền lực và một hội đồng gồm bốn Bộ trưởng được thành lập. Đức Dalai Lama thứ bảy cai trị cho đến khi qua đời vào năm 1757, sau đó Tây Tạng bắt đầu thời kỳ 130 năm mà không Dalai Lama nào nắm quyền kiểm soát hiệu quả. Trong thời gian này, đất nước được cai trị bởi nhiều quan nhiếp chính, tất cả đều là Tăng sĩ Gélukpa.

Đức Dalai Lama thứ tám, Jambel Gyatso, không quan tâm đến các vấn đề thế tục và vì vậy mặc dù ông sống đến bốn mươi bảy tuổi, việc quản lý đất nước vẫn do các nhiếp chính phụ trách. Bốn vị Dalai Lama tiếp theo đều chết trẻ. Nhìn chung, các nhiếp chính đã cố gắng duy trì sự ổn định và kết quả là sự quan tâm của Trung Quốc đối với Tây Tạng giảm đi. Các *amban* nhìn chung không có vai trò gì trong nền chính trị Tây Tạng và chức vụ này rõ ràng bị các quan chức Trung Quốc xem là sự trừng phạt.[60]

Rắc Rối Từ Phía Nam

Cuộc khủng hoảng lớn tiếp theo của Tây Tạng được gây ra bởi nhà cai trị đầy tham vọng của vùng Gurkha của Nepal.[61] Trong giai đoạn từ 1768 - 69, ông đã tìm cách mở rộng quyền cai trị của mình trên toàn bộ thung lũng Nepal và cuối cùng sáp nhập một khu vực gần bằng bang Nepal ngày nay. Thành công rực rỡ, ông để mắt đến Tây Tạng và vào năm 1792, quân đội Nepal tiến vào đất nước này và cướp phá tu viện Tashihlünpo của Ban-thiền Lạt-ma. Điều này đã khiến hoàng đế Trung Quốc Càn Long phái một lực lượng quân sự để chống lại cuộc xâm lược của Gurkha.

Người Gurkha bị trục xuất và chính quyền Tây Tạng được tổ chức lại. Các *amban* được trao quyền lớn hơn để can thiệp vào các vấn đề của Tây Tạng, nhưng ảnh hưởng mới này chỉ tồn tại trong thời gian ngắn. Khi Tây Tạng yên bình trở lại, sự quan tâm của người Trung Quốc đối với các vấn đề của nước này giảm dần và quyền lực của hoàng đế cũng giảm sút.

Một ví dụ về việc mong muốn của hoàng đế có ít tác dụng ở Tây Tạng xảy ra vào năm 1807, khi hai ứng cử viên nổi lên như những ứng cử viên được yêu thích trong cuộc tìm kiếm đức Dalai Lama thứ chín. Càn Long đã gửi chiếc bình vàng đến Tây Tạng vào năm 1793 với chỉ thị rằng nó nên được sử dụng để chọn ra các Dalai Lama bằng cách rút thăm.

Tên của những ứng cử viên dẫn đầu sẽ được đặt trong bình và người chiến thắng được chọn bằng cách rút thăm ngẫu nhiên. Bất

---

[60] Xem Snellgrove và Richardson, *Lịch sử văn hóa của Tây Tạng*, tr. 225.

[61] Bối cảnh của cuộc xung đột tập trung vào các tranh chấp về tiền tệ Nepal bị pha trộn và việc bắt giữ Lạt-ma Mũ Đỏ. Những sự kiện này được Shakabpa mô tả trong cuốn *Tây Tạng: Lịch sử chính trị*, tr. 156–158.

chấp nỗ lực rõ ràng này nhằm gây ảnh hưởng đến các vấn đề của Tây Tạng, quá trình lựa chọn vẫn tuân theo phương pháp truyền thống và bình đựng tro cốt của hoàng đế đã bị bỏ qua.

Sau cái chết của Càn Long năm 1799, Trung Quốc rơi vào thời kỳ xã hội hỗn loạn. Các cuộc nổi dậy nổ ra khắp cả nước và mặc dù triều đại Mãn Thanh tồn tại cho đến năm 1911 nhưng đã suy yếu rất nhiều. Điều này có nghĩa là các hoàng đế Mãn Châu ít quan tâm đến các vấn đề của Tây Tạng. *Amban* vẫn được gửi đến Tây Tạng, nhưng họ không đóng vai trò thực sự nào trong việc quản lý nước này.[62]

Với việc Trung Quốc rút lui, Tây Tạng thậm chí còn trở nên khép kín hơn với bên ngoài, một thái độ càng được củng cố sau cuộc xâm lược của Gurkha, khiến quan hệ với nước láng giềng phía Nam trở nên xấu đi.

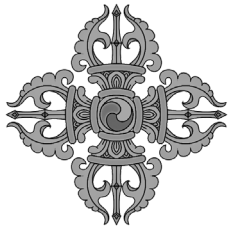
Vào cuối thế kỷ này, sự hiện diện của người Trung Quốc ở Tây Tạng đã giảm xuống còn hai *amban* và lực lượng đồn trú của họ gồm một trăm binh sĩ. Những đội quân này hầu hết là con trai của binh lính Trung Quốc và mẹ là người Tây Tạng. Họ sinh ra ở Tây Tạng, nhưng vì di sản hỗn hợp của họ nên cả người Trung Quốc và người Tây Tạng đều xa lánh. Hầu hết đều nói tiếng Tây Tạng và thậm chí chưa bao giờ đến thăm Trung Quốc, họ được huấn luyện và trang bị kém.

Người Mãn Châu bị bao vây bởi những rắc rối ở quê nhà và không thể gửi bất kỳ quân triều đình nào đến Tây Tạng. Hoàng đế tiếp tục gửi công văn tới Hội đồng Bộ trưởng Tây Tạng và các đức

[62] Thực tế về việc Tây Tạng kiểm soát các vấn đề nội bộ và sự thiếu ảnh hưởng của người Mãn Châu thậm chí còn được thừa nhận bởi Melvyn Goldstein, một trong những học giả phương Tây đương đại thân Trung Quốc nhất làm việc trong nghiên cứu về Tây Tạng. Xem *Lịch sử Tây Tạng hiện đại, 1913-1951* (Berkeley: Nxb. Đại học California, 1989), tr. 44. Đây là một nghiên cứu được nghiên cứu kỹ lưỡng về thời kỳ hiện đại của lịch sử Tây Tạng, nhưng khuynh hướng thân Trung Quốc được thấy rõ nhất trong quyết định của Goldstein cắt ngắn nghiên cứu của ông khi bắt đầu cuộc xâm lược của Trung Quốc, do đó cho phép ông bỏ qua những vi phạm nhân quyền được thực hiện theo sau nó. Ông đề cập đến cuộc xâm lược và giai đoạn đầu chiếm đóng trong phần tiếp theo, *Sư tử tuyết và rồng: Trung Quốc, Tây Tạng và Dalai Lama* (Berkeley: Nxb. Đại học California, 1997), nhưng có xu hướng che đậy hoặc biện minh cho sự tàn bạo của Trung Quốc. Đức Dalai Lama thứ mười bốn được cho là một kẻ nói dối và nhà lãnh đạo bất tài. Trong *Lịch sử Tây Tạng hiện đại,* Goldstein trình bày việc tiếp quản Tây Tạng như một kết quả tất yếu của sự tự tin ngày càng tăng của Trung Quốc cũng như sự kém cỏi và tính độc ác của người Tây Tạng.

Dalai Lama, nhưng cả ông và các đại diện của ông đều không tạo được ảnh hưởng thực sự nào trong nền chính trị Tây Tạng.

Tình hình thực tế đã được tóm tắt bởi Claude White, Sĩ quan Chính trị Anh ở Sikkim, người được Đại tá Francis Younghusband dẫn lời nói rằng Trung Quốc "không có bất kỳ quyền lực nào" ở Tây Tạng và rằng "Trung Quốc chỉ thống trị Tây Tạng trên danh nghĩa".[63]



[63] Được trích dẫn bởi Shakabpa, tr. 204.

6: THẾ KỶ XX

XUNG ĐỘT NƯỚC NGOÀI

Năm 1875, Trinlé Gyatso, đức Dalai Lama thứ mười hai, băng hà sau hai năm trị vì ngắn ngủi. Người kế vị là Tupden Gyatso (1876 -1933) sống lâu hơn nhiều và trở thành một trong những nhà cai trị vĩ đại nhất trong lịch sử Tây Tạng. Sau cái chết của Trinlé Gyatso, các nhóm tìm kiếm bắt đầu tìm kiếm cho sự tái sinh của ngài ở miền Đông Nam Tây Tạng, vì địa điểm này đã được tiết lộ trong một linh ảnh ở Hlamö Latso, một hồ nước nằm cách Lhasa khoảng 90 dặm về phía Đông Nam.

Đức Dalai Lama thứ mười ba sinh năm 1876 tại Takpo Langdün ở phía Đông Nam Tây Tạng và được công nhận vào năm 1878 là hóa thân của Trinlé Gyatso. Tupden Gyatso sinh ra trong gia đình nông dân và ông được phong làm Dalai Lama trong thời điểm căng thẳng gia tăng ở Tây Tạng. Ông lên nắm toàn quyền vào năm 1895 và bắt đầu chương trình hiện đại hóa đất nước.

Một số tuyên bố công khai của ông chỉ ra rằng ông nhận ra sự thiếu thân thiện của Tây Tạng trong cộng đồng quốc tế và mối nguy hiểm do làn gió thay đổi đang lan tràn ở Trung Quốc, mà cuối cùng sẽ nhấn chìm đất nước ông. Trung Quốc cũng không phải là mối nguy hiểm bên ngoài duy nhất, như đã được nêu rõ vào năm 1903, khi đoàn thám hiểm Anh do Đại tá Francis Younghusband dẫn đầu tiến vào Tây Tạng và yêu cầu chính phủ mở rộng quan hệ thương mại với Ấn Độ thuộc Anh.

Quân đội của Younghusband hành quân vào phần phía Tây của miền Trung Tây Tạng, nơi họ vấp phải sự kháng cự không hiệu quả của dân quân địa phương. Quân Anh chiếm được Pháo đài Gyantsé và sau đó hành quân đến Lhasa, nhưng đức Dalai Lama đã bỏ trốn.

Younghusband sau đó buộc chính phủ các quan chức phải đồng ý với một thỏa thuận thương mại (thường được gọi là Công ước Anh - Tây Tạng năm 1904) rất có lợi cho Anh, sau đó ông rút lui về Ấn Độ.

Sự Kiện Ở Đông Tây Tạng

Giờ đây, rõ ràng là người Anh không quan tâm đến việc thêm Tây Tạng vào đế chế đáng kể của họ ở Nam Á, nhưng họ tin rằng lợi ích chiến lược của họ đòi hỏi họ phải ngăn cản Trung Quốc hoặc Nga giành được chỗ đứng ở đó. Một số điều khoản trong hiệp ước được ký kết bởi Younghusband và chính phủ Tây Tạng có nội dung về việc thiết lập một vùng bảo hộ ở Tây Tạng, nhưng chính phủ Anh đã bác bỏ những điều khoản này vào năm sau.

Tuy nhiên, trong khi người Anh bằng lòng ở trong tầm tay, Trung Quốc ngày càng lo ngại rằng các cường quốc nước ngoài thèm muốn một phần lớn bất động sản mà họ không thể cai trị hoặc quản lý nhưng vẫn muốn giữ chủ quyền trên đó.

Tình hình ở miền Đông Tây Tạng đã ổn định trong nhiều thế kỷ. Chính quyền trung ương yếu kém của Tây Tạng thiếu khả năng quản lý các khu vực xa xôi một cách hiệu quả và trên thực tế, họ thường có quyền tự trị hiệu quả. Tình huống này phù hợp với những cư dân có truyền thống độc lập ở các tỉnh phía Đông, những người thích tránh xa những âm mưu của nền chính trị miền trung Tây Tạng và ảnh hưởng của Trung Quốc.

Trong thời kỳ đế quốc, Kham nằm dưới sự kiểm soát hành chính của chính phủ Yarlung, nhưng sau khi sụp đổ, nó đã lấy lại được quyền tự chủ và trong những thế kỷ tiếp theo, nó thực sự mờ nhạt khỏi phạm vi quan tâm của miền trung Tây Tạng. Kết quả là các ghi chép lịch sử về Kham (cũng như Amdo và các khu vực khác ở phía Đông cao nguyên Tây Tạng) có xu hướng rời rạc và khó tìm được bằng chứng đáng tin cậy về lịch sử của khu vực này.

Trong thời kỳ Sakya cai trị Tây Tạng bắt đầu từ thế kỷ XIII, các hệ thống cấp bậc Sakya đã thành lập một số điền trang lớn ở phía Tây tỉnh Kham, nhưng các nhà lãnh đạo của họ dường như đã trở nên tự trị sau khi quyền bá chủ của Sakya suy yếu, và sau đó họ đã liên lạc với triều đại nhà Minh của Trung Quốc. Dưới thời trị vì của đức Dalai Lama thứ năm, phần lớn Kham nằm dưới sự kiểm soát

của chính quyền trung ương Tây Tạng và một số tu viện Gélukpa lớn đã được xây dựng ở đó.

Sau cuộc khủng hoảng gây ra bởi cuộc xâm lược Tây Tạng của người Dzungar và việc bắt giữ đức Dalai Lama thứ sáu, một ranh giới chính thức được thiết lập giữa Kham và các vùng đất do chính phủ Lhasa kiểm soát. Nó được đánh dấu bằng một trụ cột ranh giới tại Bumla - một con đèo ở phía Tây Nam Ba và kéo dài dọc theo phía Tây sông Dri (phần thượng nguồn của sông Dương Tử).

Năm 1918, ranh giới được chính thức hóa trong một thỏa thuận xác nhận rằng khu vực phía Tây ranh giới thuộc về đức Dalai Lama, trong khi phía bên kia nằm dưới sự kiểm soát của hoàng đế Mãn Châu của Trung Quốc.[1] Những người cai trị các khu vực này và các thủ lĩnh bộ lạc quan trọng đã được hoàng đế trao cho các quyền lực và được cai trị như những chế độ phong kiến bán độc lập.

Người Mãn Châu tiếp tục tuyên bố chủ quyền đối với miền Trung Tây Tạng và coi chính phủ Lhasa là quốc gia chư hầu nhưng, như chúng ta đã thấy, họ thiếu quyền lực để thực thi các yêu sách của mình và đại diện của họ, *amban,* không có thẩm quyền thực sự. Sau khi lực lượng Mãn Châu trục xuất người Gurkha, ảnh hưởng của Trung Quốc lên các vấn đề miền Trung Tây Tạng tăng lên trong một thời gian ngắn, nhưng nước này nhanh chóng trở lại vị thế danh nghĩa trước đó.

Thật khó để đánh giá mức độ kiểm soát mà Trung Quốc áp dụng đối với các cấp dưới được cho là của mình ở miền Đông Tây Tạng. Một số tài liệu từ thế kỷ XVIII và XIX còn tồn tại cho thấy rằng nó có thể không tồn tại, ngoại trừ các khu vực gần Trung Quốc.[2]

Phần lớn Kham nằm dưới sự kiểm soát của các thủ lĩnh địa phương, các vị vua cha truyền con nối cai trị các điền trang có quy

[1] Tình hình ở khu vực này được mô tả bởi Eric Teichman, người tham gia môi giới cho thỏa thuận: *Travels of a Consular Of ficer in North-West China* (Cambridge: Nxb. Đại học Cambridge, 1922), tr. 2ff.

[2] Bản tường thuật chi tiết về tình hình ở miền Đông Tây Tạng vượt quá giới hạn của cuốn sách này, nhưng có một số nguồn thông tin hữu ích, bao gồm cả lời kể của các du khách trong khu vực. Geoffrey Samuel cung cấp cái nhìn tổng quan hữu ích trong cuốn sách *Các pháp sư văn minh: Phật giáo trong các xã hội Tây Tạng* (Washington, DC: Nxb. Viện Smithsonian, 1993), tr. 64 - 98. Ông trích dẫn một số tài liệu mô tả những quan điểm khác nhau về chính trị và xã hội ở miền Đông Tây Tạng.

mô khác nhau và các Lạt-ma tái sinh có tu viện kiểm soát các vùng đất xung quanh. Amdo, ở phía Bắc Kham, dường như còn được hưởng quyền tự chủ lớn hơn. Với dân cư chủ yếu là những người chăn nuôi bán du mục, Amdo có ít trung tâm dân cư lớn, mặc dù có hai tu viện Gélukpa lớn ở Kumbum và Labrang, duy trì mối quan hệ với Chính phủ của đức Dalai Lama.[3]

Rắc Rối Nyarong

Khi các vấn đề của người Mãn Châu trở nên tồi tệ hơn, họ mất đi ý chí và khả năng can thiệp vào công việc của vùng xa xôi này và vì vậy khi một thủ lĩnh địa phương tên là Gompo Namgyel (người cai trị một vùng gần Nyarong ở phía đông Kham) giành được quyền kiểm soát một phần lớn đất nước Mãn Châu. Kham, người Mãn Châu không thể làm gì được. Một đội quân được phái đến từ miền Trung Tây Tạng đã lật đổ và giết chết ông vào năm 1865, nhưng những người cai trị nhà Thanh chỉ đứng nhìn từ xa và sau đó trao những giấy chứng nhận tính "không" cho những người chiến thắng.

Sau đó, chính phủ Lhasa thành lập một văn phòng hành chính ở Nyarong và những người cai trị năm bang Hor và Dergé được khôi phục quyền lực dưới thẩm quyền tối cao của họ. Người quản lý cao nhất ở Nyarong là Nyarong Chikyab và sau năm 1913, chức vụ này được thay thế bởi Domé Chikyab, một thống đốc tỉnh. Mặc dù ông có quyền lực tối thượng, nhưng ở những khu vực thực tế như Dergé vẫn tiếp tục được cai trị bởi các vị vua truyền thống (*rgyal po*).

Cuộc Phiêu Lưu Quân Sự Của Trung Quốc Ở Đông Tây Tạng

Chính phủ Trung Quốc tiếp tục tuyên bố toàn bộ Tây Tạng là một phần lãnh thổ của mình và chính phủ Lhasa dường như không thấy có lý do gì để chọc giận Trung Quốc bằng cách chỉ ra rằng họ không có người quản lý ở Tây Tạng, hoặc tất cả các khía cạnh của chính phủ và hành chính Tây Tạng đều chỉ có ở Tây Tạng. Không có sự giám sát, tài trợ hoặc kiểm soát hành chính từ Bắc Kinh. Điều

[3] Xem Paul Nietupski, "Sino-Tibetan Relations in Eighteenth-Century Labrang," Katia Buffertrille và Hildegard Diemberger, eds., *Territory and Identity in Tibetan and the Himalayas* (Leiden: EJ Brill, 2002), tr. 121–133 và Toni Huber, "Giới thiệu: Một Amdo và sự chuyển hóa hiện đại của nó", Toni Huber, chủ biên, *Người Tây Tạng Amdo trong quá trình chuyển hóa: Xã hội và văn hóa trong kỷ nguyên hậu Mao* (Leiden: EJ Brill, 2002), tr. xi–xxiii.

này đã thay đổi sau chuyến thám hiểm Younghusband và việc ký kết Công ước Anh - Tây Tạng.

Những người cai trị Mãn Châu quyết định thiết lập mạng lưới các khu vực dưới sự kiểm soát của Trung Quốc ở miền Đông Tây Tạng. Năm 1909, quân đội Trung Quốc do Ma Weiqi và sau đó là Zhao Erfeng chỉ huy đã xâm chiếm khu vực này, phá hủy một số tu viện lớn và giết chết hàng ngàn Tăng sĩ và cư sĩ Tây Tạng. Các quan chức quản lý người Tây Tạng bị cách chức và được thay thế bởi người Trung Quốc.

Năm 1907, Triệu cử một đội quân viễn chinh vào Kham, tịch thu hàng nghìn tấn thóc từ cư dân địa phương mà không trả bất kỳ khoản nào. Người nắm giữ ngai vàng của Ganden và Kashag đã gửi một lá thư phản đối tới *amban,* Lianyu, nhưng ông ta từ chối chuyển nó đến Bắc Kinh.

Mặc dù điều này được người Tây Tạng giải thích là dấu hiệu cho thấy các *amban* đang hợp tác với Zhao, nhưng nó có lẽ phản ánh sự yếu kém của hoàng đế. Khi triều đại Mãn Châu tan rã, một số tướng lĩnh của họ hành động độc lập với chính quyền trung ương và theo đuổi các chương trình chinh phục và cướp bóc của riêng họ.

Năm 1910, lực lượng của Zhao tiến đến Lhasa, nhưng đức Dalai Lama đã trốn sang Ấn Độ cùng với các bộ trưởng của ông và vì vậy không có ai để đàm phán đầu hàng. Cuộc tiến công của Zhao tới Lhasa đi kèm với sự tàn bạo lan rộng và một số tu viện đã bị cướp phá. Nhiều người Tây Tạng đã bị tra tấn hoặc giết hại. Vì vậy, vị tướng này được người Tây Tạng biết đến với cái tên "Zhao đồ tể".[4]

Lực lượng của Zhao cố gắng chiếm quyền kiểm soát Tây Tạng, nhưng vấp phải sự phản kháng rộng rãi của người dân Tây Tạng, những người từ chối hợp tác với quân xâm lược. Để củng cố quyền lực của mình, ông đã công khai tuyên bố rằng đức Dalai Lama, người vẫn đang ở Ấn Độ, sẽ bị cách chức. Tuy nhiên, tuyên bố này đã bị phần lớn người Tây Tạng phớt lờ, họ vẫn tiếp tục cầu nguyện cho sự trở lại của ông.

Năm 1911, nỗ lực giành quyền kiểm soát của Triệu đã thất bại sau khi Tôn Trung Sơn và Quốc dân đảng lật đổ triều đại Mãn

[4] Sự tàn phá của Zhao được Shakabpa mô tả trong *Tây Tạng: Lịch sử chính trị,* tr. 225–226.

Châu. Khi tin tức đến Lhasa, một số quân Trung Quốc đã nổi loạn và Zhao phải rút lui về kinh đô của mình ở Tứ Xuyên. Ông bị lãnh đạo Quốc dân đảng Yin Qangheng xử tử vào năm 1912. Quân đội Trung Quốc chán nản bị bỏ lại ở Tây Tạng cuối cùng đã đầu hàng.

Khi quyền kiểm soát của Tây Tạng được khôi phục, Kashag, nhận ra rằng không còn mục đích nào trong việc tiếp tục những hư cấu về quyền thống trị của người Trung Quốc hoặc tàn tích của mối quan hệ "Tăng sĩ - người bảo trợ", đã trục xuất tất cả các quan chức và binh lính người Hoa.

Lực lượng Trung Quốc bị trục xuất khỏi miền Trung Tây Tạng, nhưng các bá chủ quân sự vẫn tiếp tục cai trị các khu vực ở Kham. Một lực lượng dân quân dưới sự chỉ huy của tướng Tây Tạng Champa Tendar đã được phái đến Kham, nơi lực lượng này đã chiến đấu thành công với các chỉ huy Trung Quốc, dẫn đến một thỏa thuận hòa bình vào năm 1918 trao quyền kiểm soát phần lớn Kham cho chính phủ Lhasa. Trung Quốc được trao quyền bá chủ các vùng lãnh thổ ở phía Đông biên giới dọc theo sông Dri (bao gồm các bang Hor và Nyarong), nhưng Dergé và Péyul nằm dưới sự kiểm soát của chính phủ Tây Tạng.

Tình trạng này tiếp tục cho đến năm 1930 - 1933, khi xung đột vũ trang nổ ra giữa các tu viện Gélukpa và các tổ chức thuộc các dòng tu khác. Quân đội Trung Quốc và Tây Tạng xung đột ở miền Đông Tây Tạng và kết quả cuối cùng là lực lượng Tây Tạng thua và các vùng lãnh thổ Kham ở phía đông sông Dri nằm dưới sự kiểm soát của các lãnh chúa Trung Quốc. Tuy nhiên, các ghi chép vào thời đó cho thấy rằng chính quyền thực tế của Trung Quốc phần lớn bị hạn chế ở các khu vực gần các đơn vị đồn trú quân sự và cư dân địa phương phần lớn có quyền tự trị.

Những Người Theo Chủ Nghĩa Dân Tộc Tuyên Bố Tây Tạng

Ngay sau khi giành được quyền kiểm soát Trung Quốc, những người theo chủ nghĩa Quốc gia bắt đầu để mắt đến Tây Tạng, nơi họ công nhận là có tầm quan trọng chiến lược do vị trí của nó ở đầu Trung Á, có biên giới với Ấn Độ, Nepal, Mông Cổ và Nga.

Một cân nhắc khác là niềm tin của người Trung Quốc rằng Tây Tạng có kho tài nguyên thiên nhiên khổng lồ, điều này được phản

ánh trong thuật ngữ Trung Quốc gọi khu vực này – Xizang, có nghĩa là "Nhà kho báu phương Tây". Có lẽ yếu tố quan trọng nhất là chương trình nghị sự theo chủ nghĩa dân tộc của chính phủ, trong đó bao gồm những lời hứa sẽ làm cho Trung Quốc hùng mạnh trở lại. Điều này liên quan đến việc tái chiếm các khu vực từng thuộc về nhà Thanh nhưng đã trở nên độc lập do chủ nghĩa thực dân hoặc các phong trào giải phóng bản địa.

Tây Tạng được xem là vùng lãnh thổ quan trọng nhất và được xem là "cửa sau vào các căn hộ" của Trung Quốc. Chừng nào còn độc lập hoặc chịu ảnh hưởng của các thế lực nước ngoài, những người theo chủ nghĩa Quốc dân đảng còn tuyên bố rằng Trung Quốc sẽ bị suy yếu và dễ bị tổn thương.

Chính phủ mới nhanh chóng bắt đầu khẳng định quyền cha truyền con nối đối với Tây Tạng, tuyên bố rằng Tây Tạng đã là chư hầu của Trung Quốc kể từ thế kỷ thứ XII. Giới lãnh đạo Tây Tạng nhanh chóng nhận ra mối đe dọa từ một Trung Quốc đang trỗi dậy và tiến tới cắt đứt mọi quan hệ. Không còn khả năng nào để nối lại mối quan hệ "Tăng sĩ - người bảo trợ", vì những người theo chủ nghĩa Quốc gia kiên quyết theo chủ nghĩa thế tục. Hệ thống cũ vẫn tiếp tục là một hư cấu chung với người Mãn Châu, nhưng với việc Trung Quốc hiện đang đe dọa sáp nhập Tây Tạng và nắm quyền kiểm soát thực tế, Tây Tạng đã chính thức tuyên bố độc lập.

Mặc dù không có khả năng ảnh hưởng đến công việc nội bộ của Tây Tạng, chính phủ Quốc dân đảng vẫn tiếp tục tuyên bố chủ quyền của mình đối với đất nước và các quốc gia khác, không muốn chọc giận Trung Quốc và không quan tâm đến một khu vực xa xôi với ít tài nguyên thiên nhiên được biết đến, chấp nhận sự im lặng của họ.

Trong nhiều thập kỷ tiếp theo, Trung Quốc rơi vào tình trạng hỗn loạn nội bộ, cuối cùng kết thúc với sự thất bại của phe Quốc dân đảng trước phe Cộng sản do Mao Trạch Đông lãnh đạo.[5] Khoảng thời gian giữa các khu vực cho phép Tây Tạng có thời gian nghỉ ngơi ngắn ngủi, nhưng điều này tỏ ra chỉ là sự yên tĩnh trước một cơn bão đang lớn dần.

[5] Xem John Avedon, *Lưu vong khỏi Xứ Tuyết* (New York: Vintage, 1986), tr. 3.

Nỗ Lực Hiện Đại Hóa Của Đức Dalai Lama

Sau khi trở về Lhasa, đức Dalai Lama, nhận ra vị thế mong manh của Tây Tạng trong mối quan hệ với các nước láng giềng, đã khởi xướng một số biện pháp nhằm bảo vệ đất nước và đưa nó hòa nhập với cộng đồng quốc tế. Ông bắt đầu bằng việc thành lập đội quân thường trực đầu tiên của Tây Tạng, được tài trợ bằng thuế đánh vào tất cả các điền trang ở Tây Tạng. Điều này dẫn đến xung đột với Ban-thiền Lạt-ma, người có tu viện Tashihlünpo là tổ chức địa chủ quyền lực nhất trong nước. Ban-thiền Lạt-ma thua trong cuộc đối đầu và buộc phải trốn sang Trung Quốc vào năm 1923.[6]

Để thúc đẩy sự hiểu biết về thế giới bên ngoài, đức Dalai Lama đã gửi một số thanh niên Tây Tạng sang Anh học tập và ông cũng cố gắng tạo ra hệ thống giáo dục kiểu phương Tây ở Tây Tạng. Động thái này đã bị các nhà lãnh đạo tu viện phản đối mạnh mẽ, họ coi đây là mối đe dọa đối với quyền bá chủ lâu đời của họ đối với giáo dục và lo ngại rằng những tư tưởng nước ngoài có thể làm suy yếu vị thế của Phật giáo trong nước.

Các tu viện đã trở nên bảo thủ sâu sắc và chống lại sự thay đổi và các nhà lãnh đạo của họ phản đối bất kỳ sự đổi mới nào trong xã hội hoặc tôn giáo. Bất chấp quyền lực tối cao trên danh nghĩa của Dalai Lama, quyền lực của họ lớn đến mức chủ nghĩa bảo thủ của họ cuối cùng đã đánh bại nỗ lực hiện đại hóa hệ thống giáo dục của ông.

Cái Chết Của Đức Dalai Lama Thứ Mười Ba

Với cái chết của đức Dalai Lama thứ mười ba vào năm 1933, Tây Tạng lại bước vào thời kỳ chuyển tiếp. Điều này xảy ra vào thời điểm không thích hợp, bởi vì sự kết hợp giữa sự thao túng của các thế lực nước ngoài của Trung Quốc và sự cô lập của Tây Tạng đã cô lập đất nước này với thế giới bên ngoài.

Trong nỗ lực tranh thủ các đồng minh nước ngoài, đức Dalai Lama thứ mười ba phát hiện ra rằng Tây Tạng không có bạn bè trong cộng đồng quốc tế và thiếu nguồn lực quân sự để đẩy lùi một

---

[6] Chuyến lưu trú của Ban-thiền Lạt-ma ở Trung Quốc và ảnh hưởng của ông đối với thái độ của người Trung Quốc đối với Tây Tạng được Gray Tuttle mô tả trong tác phẩm *Phật giáo Tây Tạng trong quá trình hình thành Trung Quốc hiện đại* (New York: Nxb. Đại học Columbia, 2005).

cuộc xâm lược kiên quyết của nước ngoài. Ở biên giới của nó, một thế lực mới đang phát triển, một thế lực cuối cùng sẽ nhấn chìm Tây Tạng và tất cả những nỗ lực của đức Dalai Lama nhằm ngăn chặn thảm họa cuối cùng đều không thành công.

Trong một tuyên bố nổi tiếng ngay trước khi qua đời, ông đã cảnh báo người dân của mình về mối nguy hiểm sắp xảy ra từ sự xâm lược của nước ngoài và dự đoán rằng trừ khi Tây Tạng áp dụng các chính sách hiện đại hóa của ông, đất nước sẽ bị tàn phá, người dân bị giết hoặc bị bắt làm nô lệ và tôn giáo của họ sẽ bị tiêu diệt.[7] Tuy nhiên, bất chấp quyền lực cá nhân của ông, sau khi ông qua đời, các cuộc cải cách hầu như bị hủy bỏ và Tây Tạng quay trở lại chính sách chủ nghĩa biệt lập bảo thủ sâu sắc.

ĐỨC DALAI LAMA THỨ MƯỜI BỐN

Réting Rinpoché Lên Nắm Quyền

Vào tháng 1 năm 1934, Réting Rinpoché Jambel Yéshé được chọn làm nhiếp chính trong thời kỳ chuyển tiếp. Các nhà lãnh đạo tu viện ở Lhasa nhấn mạnh rằng người nhiếp chính phải là *tülku,* Lạt-ma tái sinh (*sprul sku;* phát âm là "*tülku*"). Khi các ứng cử viên hàng đầu rút tên khỏi danh sách xem xét, sự lựa chọn thuộc về Réting Rinpoché, lúc đó mới 24 tuổi. Mặc dù ông là *tülku* được nhiều người kính trọng nhưng ông có rất ít kinh nghiệm trong vai trò lãnh đạo chính trị.

Thật không may cho sự ổn định của đất nước, ông tỏ ra tham nhũng và nặng tay trong việc cai trị. Vào đầu triều đại, quyền lực của ông bị hạn chế, nhưng chỉ trong vòng vài năm ông đã giành được quyền lực tối cao trong nền chính trị Tây Tạng.

Sau khi củng cố địa vị của mình, Réting Rinpoché bắt đầu công khai coi thường những quy ước về hành vi Tăng sĩ và những lá thư cá nhân của ông cho thấy rằng mặc dù là một Tăng sĩ nhưng ông vẫn có quan hệ với phụ nữ. Cũng có suy đoán rằng ông có quan hệ tình dục với đàn ông.[8]

Ngoài ra, có người còn cho rằng ông đã tiêu tiền một cách phung phí và liều lĩnh và tu viện của ông đã kiếm được lợi nhuận khổng lồ

[7] Điều này được dịch trong Melvyn Goldstein, *A History of Modern Tibetan,* tr. 204-205.

[8] Xem Melvyn Goldstein, *Lịch sử Tây Tạng hiện đại,* tr. 333.

nhờ những lợi thế giao dịch đặc biệt mà ông ban cho. Những yếu tố này, cùng với những báo cáo rộng rãi về tình trạng tham nhũng của ông, đã làm dấy lên sự phẫn nộ của dân chúng đối với chế độ của ông.

Tülku Được Chọn Như Thế Nào

Có lẽ đóng góp tích cực nhất của Réting Rinpoché là sự lãnh đạo của ông trong việc tìm kiếm Dalai Lama thứ mười bốn, người được phát hiện ở Taktsé và là người đã chứng tỏ là lựa chọn tuyệt vời để lãnh đạo Tây Tạng trong thời kỳ khủng hoảng sắp tới.

Như chúng ta đã thấy, từ thời đại thứ năm, các đức Dalai Lama đã trưởng thành đã thực hiện vai trò lãnh đạo về mặt vật chất và tinh thần ở Tây Tạng và do đó việc thử thách họ đã được những người tham gia vào quá trình tuyển chọn thực hiện rất nghiêm túc.

Hệ thống *tülku* là sự mở rộng logic trong sự hiểu biết của Phật giáo về nghiệp và tái sinh cũng như hệ thống phát triển tâm linh của Đại thừa. Theo giáo lý Phật giáo, mọi chúng sinh đều được tái sinh nhiều lần trong một chu kỳ vô thủy và do đó, theo quan điểm này, mọi sinh vật đều là sự tái sinh.

Tuy nhiên, hầu hết đều không biết điều này và rất ít người nhớ được kiếp trước của mình. Lý do cho điều này có thể được tìm thấy trong quá trình chết, trong đó những mức độ ý thức thô thiển hơn bị mất đi, dẫn đến việc xóa bỏ nhân cách của một kiếp trước. Tuy nhiên, đôi khi quá trình này không đầy đủ, đặc biệt nếu kiếp trước của người chứa đựng những sự kiện đặc biệt mạnh mẽ để lại dấu ấn sâu sắc.[9]

Tuy nhiên, theo Phật giáo Tây Tạng, thông qua rèn luyện thiền định, con người có thể tiếp cận được những ký ức bị chôn vùi sâu sắc về tiền kiếp và nhận thức được chúng một cách có ý thức. Khả năng này được xem là phổ biến ở những thiền sinh cao cấp, những người đã học được cách tiếp cận những cấp độ tinh tế của tâm trí.

---

[9] Một số công việc thú vị trong lĩnh vực này đã được thực hiện bởi Tiến sĩ Ian Stevenson, người đã phỏng vấn một số trẻ em đã kể lại những thông tin cực kỳ chi tiết về tiền kiếp. Ví dụ, hãy xem *Hai mươi trường hợp gợi ý về sự tái sinh* (Charlottesville: University Press of Virginia, 1980) và *Children Who Remembers Before Lives* (Charlottesville: University Press of Virginia, 1987).

Những người như vậy được cho là có thể nhận thức được các sự kiện trong kiếp trước của họ.

Ở mức độ nhận thức cao hơn, họ cho rằng con người thậm chí có thể phát triển khả năng lựa chọn tái sinh một cách có ý thức, thay vì chỉ đơn giản là bị lôi kéo vào đó một cách bất lực. Các Bồ-tát cao cấp có khả năng xác định những tình huống trong cuộc sống cho phép họ làm việc tốt nhất vì lợi ích của người khác và họ sẽ tự mình dấn thân vào những tình huống này một cách có ý thức.

Logic của hệ thống *tülku* dựa trên những ý tưởng này: tất cả chúng sinh liên tục tái sinh và một số chúng sinh đặc biệt đang theo đuổi con đường giác ngộ, được thúc đẩy bởi lòng bi mẫn và làm việc vì lợi ích của người khác. Vì về nguyên tắc có thể xác định được kiếp trước của con người, nên có lý do là một số chúng sinh sẽ liên tục tái sinh trong một dòng dõi có thể phân biệt được ở một nơi cụ thể cho một nhóm người cụ thể.

Trong số những người Tây Tạng, những người như vậy được gọi là *tülku* và họ rất được tôn kính vì người Tây Tạng tin rằng sự tái sinh của họ được thúc đẩy bởi lòng từ bi. Phật giáo Tây Tạng đã phát triển các hệ thống phức tạp để phát hiện và kiểm tra các ứng viên nhằm đảm bảo rằng người được công nhận là *tülku* thực sự là tái sinh của thầy trước đây.

Những bài kiểm tra nghiêm ngặt nhất trong số này là những bài kiểm tra được sử dụng để tìm ra một đức Dalai Lama mới. Vì ngài được xem là Lạt-ma vĩ đại nhất trong số các Lạt-ma tái sinh của Tây Tạng và là nhà lãnh đạo tinh thần và thế tục của Tây Tạng, điều cực kỳ quan trọng là phải tìm đúng người và một số thiết bị an toàn đã được phát triển để đảm bảo điều này.

Quy Trình Kiểm Tra

Có nhiều cấp độ *tülku*, từ những hóa thân vĩ đại như các Dalai Lama, Ban-thiền Lạt-ma và Gyelwa Karmapa, cho đến những nhân vật thứ yếu có liên quan đến một khu vực cụ thể hoặc với một tu viện. Mức độ quan tâm dành cho quy trình kiểm tra sẽ khác nhau tùy theo. Đối với những hóa thân thứ yếu, sự lựa chọn đôi khi được đưa ra sau khi tìm kiếm chiếu lệ và thường được thúc đẩy bởi những cân nhắc chính trị. Tuy nhiên, đối với các *tülku* lớn, họ phải hết sức cẩn thận để đảm bảo tính chính xác của quy trình.

Một số Lạt-ma làm cho quá trình tìm kiếm người kế vị tương đối dễ dàng. Chẳng hạn, Gyelwa Karmapa thường viết hướng dẫn cho những người theo họ về nơi họ sẽ tái sinh, thường bao gồm các thông tin như tên gia đình, chi tiết về một hoặc nhiều cha mẹ và thời gian, sự ra đời. Các đệ tử của họ mở bức thư vào một thời điểm đã định trước sau khi đức Karmapa nhập diệt, làm theo chỉ dẫn của đạo sư và theo truyền thống những lời tiên đoán luôn luôn chính xác.[10]

Tuy nhiên, hầu hết các Lạt-ma không tạo điều kiện dễ dàng cho đệ tử của họ. Trong trường hợp của các đức Dalai Lama, khi người sắp chết, ông ấy thường đưa ra những tiên đoán chung chung về sự tái sinh của mình, nhưng những tiên đoán này phải được bổ sung bằng những thử nghiệm sâu hơn để đảm bảo rằng hóa thân chính xác đã được xác định.

Ví dụ, khi đức Dalai Lama thứ mười ba thấy trước cái chết của mình, ông đã tiên đoán rằng mình sẽ tái sinh ở miền Đông Tây Tạng. Sau khi ông qua đời vào năm 1933, lời tiên đoán này đã được chứng thực bằng một số dấu hiệu bất thường, tất cả đều hướng về phía Đông. Một trong những điều đáng chú ý nhất xảy ra khi người phục vụ nhìn vào căn phòng kín chứa hài cốt của đức Dalai Lama thứ mười ba và phát hiện ra rằng đầu của thi thể quay về phía Đông, chứ không phải phía Nam, vị trí ban đầu của nó đã được đặt. Sau khi nó được đưa trở lại vị trí ban đầu, nó lại được tìm thấy quay mặt về hướng Đông sau vài ngày.

Các nhà tiên tri của bang đã đưa ra những dấu hiệu cho thấy sự tái sinh đã được tìm thấy ở phía Đông và một loại nấm lớn bắt đầu mọc ở phần phía Đông của một cây cột ở Potala. Một dấu hiệu khác là sự xuất hiện của cầu vồng và những đám mây có hình dạng tốt lành trên bầu trời, tất cả đều hướng về phía Đông.

---

[10] Tuy nhiên, điều này không phải lúc nào cũng đúng như cuộc tranh chấp đang diễn ra về người kế vị Gyelwa Kamapa thứ mười sáu đã chỉ ra. Sau khi ông qua đời, không có dấu hiệu rõ ràng nào về kế hoạch tương lai của ông, nhưng một trong những nhiếp chính của ông, Tai Situ Rinpoché, sau đó đã đưa ra chiếc mặt dây chuyền mà ông cho rằng đã được Karmapa trao cho ông, trong đó có một ghi chú có mục đích chỉ ra địa điểm và tình huống tái sinh của ông. Tính xác thực của bức thư đã bị tranh cãi bởi Shamar Rinpoché, một nhiếp chính khác, người đã ủng hộ một ứng cử viên khác. Tranh chấp đã dẫn đến xung đột bạo lực giữa các thành viên của hai phe và hiện có một số vụ kiện đang được tiến hành thông qua các tòa án Ấn Độ.

Cuộc Tìm Kiếm Đức Dalai Lama Thứ Mười Bốn

Sự khởi đầu của cuộc tìm kiếm được đánh dấu bằng chuyến đi của Réting Rinpoché tới hồ Hlamö Latso. Hồ này nổi tiếng là nguồn gốc của những linh ảnh và Hlamö Latso trước đó đã cung cấp một linh ảnh hỗ trợ cho việc phát hiện ra đức Dalai Lama thứ mười ba. Réting Rinpoché và các Lạt-ma cao cấp khác đã du hành đến đó với hy vọng có được một tầm nhìn tương tự.

Khi Réting Rinpoché đến gần hồ, ông nhìn thấy trên mặt hồ các chữ cái Tây Tạng *a, ka* và *ma.* Sau đó, một tu viện ba tầng xuất hiện, theo sau là con đường dẫn từ tu viện về phía Đông và đi ngang qua một ngôi nhà gần một ngọn đồi nhỏ. Ngôi nhà có mái ngói màu ngọc lam xung quanh, trong sân có con chó màu nâu trắng. Réting Rinpoché cũng nhìn thấy cậu bé đang đứng trong sân.

Sau khi Réting Rinpoché quay trở lại Lhasa, các nhóm tìm kiếm đã được gửi về phía Đông Tây Tạng, vì dường như rõ ràng đây là khu vực nơi hóa thân của đức Dalai Lama được tìm thấy. Một nhóm đi đến tỉnh Amdo, đến khu vực Kumbum, nơi họ nhìn thấy một tu viện gần giống với linh ảnh trong hồ. Các thành viên trong nhóm bắt đầu tìm hiểu về những đứa trẻ mới sinh ra gần đây trong khu vực và xem xét một số ứng cử viên có khả năng.

Sau khi kiểm tra một số cậu bé, người ta xác định rằng không ai là Dalai Lama mới, nhưng nhóm tìm kiếm sau đó đã quyết định kiểm tra một cậu bé ở Taktsé và hai ứng cử viên khác được Ban-thiền Lạt-ma thứ bảy giới thiệu. Kutsang Rinpoché, một thành viên của nhóm tìm kiếm, đã đến kiểm tra cậu bé đến từ Taktsé cùng với một quan chức chính phủ tên là Losang Tséwang và hai thị giả.

Họ lo ngại rằng sự hiện diện của Lạt-ma cấp cao và các quan chức chính phủ có thể khiến mọi người cố gắng thuyết phục họ về một ứng cử viên cụ thể và vì vậy họ che giấu ý định thực sự của mình và cải trang thành thương nhân kinh doanh. Kutsang Rinpoché ăn mặc như người hầu và Losang Tséwang giả làm người lãnh đạo nhóm.

Khi đến gần làng Taktsé, họ đi ngang qua một số ngôi chùa nổi tiếng, trong đó quan trọng nhất là chùa Shartsong, nơi Tsong Khapa đã phát nguyện Sa-di sau khi quyết định trở thành Tăng sĩ. Điều này được xem là rất có ý nghĩa và niềm hy vọng của họ tiếp tục tăng lên

khi họ nhìn thấy một ngôi nhà nhỏ phù hợp với mô tả về ngôi nhà trong tầm nhìn của Réting Rinpoché.

Khi họ đến gần lối vào, con chó màu nâu và trắng bắt đầu sủa họ và người phụ nữ trong nhà bước ra để xem điều gì đã gây ra vụ náo động. Losang Tséwang hỏi cô liệu ông có thể dùng tiện nghi của cô để pha trà không và cô đưa anh vào nhà. Khi Kutsang Rinpoché bước vào sân, ông nhận thấy mái nhà lợp ngói màu ngọc lam giống như những mái ngói mà Réting Rinpoché đã nhìn thấy trong linh ảnh của ông và ngôi nhà phù hợp với mô tả của ông về các khía cạnh khác.

Kutsang Rinpoché vào bếp và bắt đầu pha trà. Khi ông đang đợi nước sôi, một cậu bé hai tuổi bước đến gần ông, ngồi vào lòng ông và bắt đầu nghịch chuỗi hạt cầu nguyện quanh cổ Lạt-ma cải trang. Những hạt này thuộc về đức Dalai Lama thứ mười ba. Cậu bé, tên là Hlamo Döndrup, sau đó nói với Kutsang Rinpoché rằng những hạt này là của cậu ấy và Kutsang Rinpoché đề nghị đưa chúng cho đứa trẻ nếu cậu ấy có thể đoán được danh tính thực sự của Lạt-ma. Cậu bé nói: "Thầy là Lạt-ma của Séra," điều đó đúng.

Sau đó cậu bé đã xác định chính xác Losang Tséwang. Điều này thật đáng chú ý, vì cậu bé chưa bao giờ ra khỏi ngôi làng nhỏ của mình và cả hai đều ăn mặc như thương gia. Hlamo Döndrup sau đó tuyên bố rằng hai thị giả còn lại đến từ tu viện Séra, điều này cũng đúng.

Các thành viên trong đoàn vẫn không nói cho cha mẹ biết mục đích thực sự của chuyến thăm và sau khi qua đêm tại nhà họ đã rời đi. Khi họ chuẩn bị lên đường, cậu bé đến gặp họ và yêu cầu họ đưa cậu đi cùng. Cậu bé khăng khăng đến mức cuối cùng họ phải an ủi cậu bé bằng cách nói với cậu rằng họ sẽ quay lại sau.

Kiểm Tra Ứng Viên

Các thành viên của nhóm tìm kiếm đã thực hiện lời hứa ngay sau đó và khi quay trở lại, họ xin phép cha mẹ cậu bé được nói chuyện một mình với con trai họ. Đây là biện pháp phòng ngừa, bởi vì việc có Lạt-ma tái sinh xuất hiện trong gia đình được xem là vinh dự lớn lao và nhóm tìm kiếm muốn đảm bảo rằng cha mẹ không huấn luyện hoặc gây ảnh hưởng đến con trai họ.

Bài kiểm tra quan trọng bao gồm việc đặt một số đồ vật trước mặt cậu bé và yêu cầu cậu chọn trong số đó. Một số là vật phẩm cá nhân của đức Dalai Lama thứ mười ba và một số khác là bản sao. Một số là bản sao chính xác, còn một số khác được làm tốt hơn và hấp dẫn hơn về mặt thẩm mỹ.

Trong số các đồ vật có kính mắt của cựu Dalai Lama, cái bát, cây bút chì bạc, chuỗi hạt cầu nguyện, chiếc trống cầm tay nhỏ và chiếc gậy chống của ông. Hlamo Döndrup bước vào phòng và bắt đầu bài kiểm tra. Lần đầu tiên ông được đưa cho chuỗi hạt cầu nguyện để lựa chọn và cậu bé đã chọn những chuỗi hạt của đức Dalai Lama thứ mười ba mà không do dự. Sau đó Kutsang Rinpoché đưa cho cậu hai chiếc gậy chống và cậu bé lúc đầu đã lấy chiếc gậy sai, rồi tự mình sửa lại và chọn chiếc đúng. Sai lầm rõ ràng này thực sự được xem là nghiêm trọng, vì cây gậy đầu tiên đã nhanh chóng thuộc về đức Dalai Lama thứ mười ba trước khi ông đưa nó cho người bạn.

Hlamo Döndrup đã chọn đúng trong số những món đồ còn lại. Sự lựa chọn cuối cùng là giữa chiếc trống cầm tay của đức Dalai Lama thứ mười ba, chiếc trống đã khá cũ kỹ và chiếc trống được chế tác đẹp mắt, được chế tạo tốt hơn nhiều so với chiếc trống còn lại. Hlamo Döndrup đã không ngần ngại chọn chiếc trống của đức Dalai Lama thứ mười ba và sau đó bắt đầu xoay nó theo đúng cách.

Cuộc thử nghiệm này có ý nghĩa quan trọng nhưng không chắc chắn. Truyền thống cho rằng các Dalai Lama được đánh dấu bằng những dấu hiệu thể chất cụ thể và cậu bé đã được kiểm tra những dấu hiệu này. Một số dấu hiệu là tai to, mắt dài, chân có sọc như sọc hổ và một tay có vết hình vỏ ốc xà cừ. Tất cả những thứ này đều được tìm thấy trên người cậu bé và điều này cuối cùng đã thuyết phục được các thành viên của nhóm tìm kiếm rằng hóa thân chính xác đã được xác định.

Tuy nhiên, cuộc thử nghiệm không kết thúc ở đó. Do tầm quan trọng của đức Dalai Lama, cần phải tuyệt đối chắc chắn và vì vậy sau khi chính quyền ở Lhasa được thông báo về những phát hiện của nhóm tìm kiếm, các nhà tiên tri của bang đã tham khảo ý kiến và họ xác nhận rằng Hlamo Döndrup thực sự là tái sinh của đức Dalai Lama thứ mười ba.

Các thành viên của nhóm tìm kiếm cũng nhận ra rằng khu vực Hlamo Döndrup sinh ra phù hợp với tầm nhìn của Réting Rinpoché về các chữ cái Tây Tạng *a, ka* và *ma* ở Hlamö Latso. *A* là chữ cái đầu tiên của Amdo, tỉnh nơi có làng Taktsé và *ka* là chữ cái đầu tiên ở Kumbum, tu viện quan trọng nhất của khu vực. Ngoài ra, *ka* và *ma* là một phần tên của một tu viện ở Taktsé tên là Karma Shartsong.

Vì đức Dalai Lama thứ mười ba đã dành thời gian nhập thất ở đó vào năm 1909, nên điều này được xem là đặc biệt quan trọng. Ông đã để lại một đôi ủng của mình ở đó như sự ban phước, khiến dân làng tin rằng Lạt-ma vĩ đại sẽ sinh ra ở đó trong tương lai. Ngài cũng đã đi ngang qua ngôi nhà nơi Hlamo Döndrup sinh ra và nhận xét rằng đó là một nơi tuyệt đẹp. Đây được xem là sự xác nhận cho quyết định của bên tìm kiếm.

Những Sự Kiện Tốt Lành Xung Quanh Sự Ra Đời Của Đức Dalai Lama

Các thành viên của nhóm tìm kiếm muốn đưa đứa trẻ đến Lhasa, nơi cậu có thể bắt đầu quá trình đào tạo chính thức. Mặc dù các Dalai Lama được xem là hiện thân của đức Phật Quán Thế Âm và lưu giữ những ký ức về tiền kiếp, nhưng với mỗi lần tái sinh, họ phải bắt đầu lại quá trình học tập của mình.[11]

Sự ra đời của đức Dalai Lama thứ mười bốn cũng đi kèm với một số dấu hiệu tốt lành. Thật kỳ lạ, dân làng Taktsé đã mong đợi rằng Lạt-ma cao cấp sẽ được sinh ra trong số họ vì mùa màng của họ nghèo nàn bất thường trong vài năm. Niềm tin phổ biến của người Tây Tạng cho rằng mùa màng tốt sẽ đến sau mùa xấu và sự xui xẻo bất thường được hiểu là một dấu hiệu tốt lành cho thấy điều gì đó đặc biệt tốt sắp xảy ra với ngôi làng.

Gia đình của Hlamo Döndrup cũng đã trải qua một số thời kỳ khó khăn: họ mất một số đầu gia súc mà không rõ lý do và cha của ông đã phải chịu đựng một căn bệnh bí ẩn không lâu trước khi Hlamo Döndrup ra đời. Cậu bé chào đời vào rạng sáng ngày 6/7/1935 và khi lọt ra khỏi bụng mẹ, đôi mắt cậu đã mở to, điều

[11] Để thảo luận về sự phát triển của sự liên kết giữa các đức Dalai Lama với Quán Thế Âm, xem Yumiko Ishihama, "Về việc phổ biến niềm tin vào đức Dalai Lama như một biểu hiện của Bồ-tát Quán Thế Âm," *Acta Asiatica* 64, 1993, tr. 38– 56.

mà bà cho là rất bất thường. Ngay khi Hlamo Döndrup, đứa con thứ năm của gia đình, ra đời, cha của cậu đã khỏi bệnh.

Khi cậu lớn lên, cha mẹ cậu nhận ra rằng cậu thông minh khác thường, nhưng họ không hề biết rằng cậu là đức Dalai Lama thứ mười bốn. Có những dấu hiệu tốt lành khác mà cha mẹ cậu sau này nhận ra là có ý nghĩa, chẳng hạn như sự thật là ngay sau khi cậu bé chào đời, có hai con quạ (có liên hệ với đức Phật Mahakàla) đậu trên mái nhà một lúc.

Người ta nhớ lại rằng sự kiện tương tự đã xảy ra với sự ra đời của các Dalai Lama thứ nhất, thứ bảy, thứ tám và thứ mười hai. Đức Dalai Lama đầu tiên đã được con quạ cứu khi còn nhỏ khi bọn cướp đột kích vào lều của cha mẹ du mục của ông. Khi cha mẹ tìm thấy cậu thì bọn cướp đã bỏ đi và cậu được con quạ đen lớn canh giữ.

Cha mẹ của Hlamo Döndrup cũng kể rằng ngay từ khi còn nhỏ, trò chơi yêu thích của đứa trẻ là ngồi trên bậu cửa sổ trong nhà và giả vờ rằng mình đang đi du lịch đến Lhasa. Cậu bé thường chơi trò đóng gói hành lý để đi đến Lhasa và thông báo với bố mẹ rằng cậu bé sẽ rời đi.

Đức Dalai Lama Mới Đến Lhasa

Mặc dù nhóm tìm kiếm háo hức đưa đức Dalai Lama trẻ tuổi đến Lhasa, nhưng việc khởi hành của họ đã bị ngăn cản bởi sự can thiệp của lãnh chúa Hồi giáo địa phương người Trung Quốc tên là Ma Bufeng, người có quân đội kiểm soát khu vực. Ông nghi ngờ rằng sự hiện diện của các nhóm tìm kiếm trong khu vực của ông cho thấy rằng người Tây Tạng tin rằng đức Dalai Lama mới của họ đã sinh ra ở đó và khi các thành viên của nhóm tìm kiếm xin phép ông đưa cậu bé Hlamo Döndrup đến Lhasa, Ma Bufeng đã quyết định rằng cậu bé có lẽ là ứng cử viên thành công.

Nhận thức được giá trị của đức Dalai Lama đối với người Tây Tạng, ông đã yêu cầu một số tiền quá lớn. Ban đầu, ông yêu cầu khoảng 92.000 đô-la và khi người Tây Tạng đưa ra số tiền, sau đó ông tăng giá thêm 300.000 đô-la và yêu cầu những món quà có giá trị khác, bao gồm cả áo choàng của đức Dalai Lama quá khứ và ấn bản kinh điển Phật giáo. Nhận thấy rằng họ không có sự lựa chọn thực sự, chính phủ Tây Tạng đã gặp khó khăn lớn trong việc quyên góp tiền và gửi những món quà cần thiết cho lãnh chúa.

Sau khi trả xong tiền chuộc, cả nhóm khởi hành đến Lhasa vào tháng 8 năm 1939 với sự chúc phúc của cha mẹ cậu bé. Mặc dù cậu bé chưa được chính thức công nhận là đức Dalai Lama, nhưng cậu bé vẫn được đối xử như vậy và mọi người dọc đường đến Lhasa đã lũ lượt đổ ra để xem hóa thân trẻ tuổi. Lúc đầu cậu bé có vẻ buồn bã vì cuộc hành trình, nhưng khi đến gần Lhasa cậu bé trở nên rất vui vẻ.

Tại một nơi vẫn còn cách Lhasa mười ngày đường, cậu bé được chào đón bởi một phái đoàn gồm các Lạt-ma cấp cao nhất và các quan chức chính phủ. Cả nhóm đi đến thành phố linh thiêng. Lần đầu tiên cậu bé nhìn thấy Lhasa vào sáng ngày 6 tháng 10 năm 1939. Một khu lều trại khổng lồ đã được xây dựng trên một vùng đồng bằng cách thành phố khoảng hai dặm, theo nghi thức truyền thống để chào đón các vị Dalai Lama mới được công nhận. Các nhà lãnh đạo tôn giáo nổi tiếng và các quan chức chính phủ đã tập trung ở đó, cùng với rất đông người xem và các nghi lễ truyền thống được cử hành.

Vào ngày 8 tháng 10, đức Dalai Lama được hộ tống vào thành phố, trong khi một ban nhạc Tây Tạng chơi bài "*God Save the King*", bài hát được học từ các sứ giả Anh. Những đám đông khổng lồ kéo đến tham dự lễ rước và các đại sứ từ Trung Quốc, Ấn Độ, Nepal và Bhutan đã đến. Nhà tiên tri Néchung cũng tham dự và biểu diễn một điệu nhảy để vinh danh đức Dalai Lama. Đến gần cậu bé, nhà tiên tri cúi đầu và tặng cậu chiếc khăn nghi lễ, được gọi là *kata*. Đức Dalai Lama trẻ đặt nó lên cổ nhà tiên tri để ban phước lành.

Đoàn rước đi đến Norbulingka, nơi ở mùa hè của các đức Dalai Lama và khi Hlamo Döndrup đi ngang qua chiếc hộp nhỏ trong phòng của mình, cậu bé nói: "Răng của tôi ở trong chiếc hộp đó." Khi nó được mở ra, con người phát hiện ra bộ răng giả của đức Dalai Lama thứ mười ba bên trong.

Sau vài tuần, Hlamo Döndrup được thọ giới làm Tăng sĩ Phật giáo và được thọ giới là Jétsun Jambel Ngawang Losang Yéshé Tenzin Gyatso - đáng kính nhất, vinh quang tao nhã, hùng biện, thông minh, người hộ trì giáo lý, đại dương trí tuệ. Vào ngày 22 tháng 2 năm 1940, ngay trước sinh nhật lần thứ năm của mình, Tenzin Gyatso được tấn phong làm Dalai Lama thứ mười bốn trong một buổi lễ lớn ở Potala. Lễ đăng quang chính thức của cậu bé vào

năm 1940 có sự tham dự của các đại diện từ chính phủ Anh ở Ấn Độ, quốc vương Nepal, Maharajas của Sikkim và Bhutan và một đại diện Trung Quốc tên là Wu Zhongxin.

THỜI KỲ CHUYỂN TIẾP

Trong một động thái đáng ngạc nhiên vào tháng 12 năm 1940 Réting Rinpoché đã đệ đơn từ chức lên Kashag. Ông giải thích rằng ông đã nhận được những điềm báo trong giấc mơ rằng tính mạng của ông sẽ bị đe dọa nếu ông không từ chức. Xem xét niềm đam mê của nhiếp chính với việc thực thi quyền lực và sự đam mê của ông đối với các yêu cầu của chức vụ, lời giải thích này có lẽ chỉ là một màn khói, nhưng lý do thực sự để ông từ chức vẫn là vấn đề tranh luận.

Goldstein suy đoán rằng Réting có thể đã miễn cưỡng giám sát việc xuất gia của vị Dalai Lama trẻ tuổi vì ông đã vi phạm lời phát nguyện của chính mình.[12] Vô số công việc của ông đã khiến ông không đủ tư cách để ban sự xuất gia và nếu ông đã ban lời khấn xuất gia cho đức Dalai Lama thì lời khấn đó sẽ vô hiệu vì những vi phạm của Réting. Mặc dù rõ ràng ông sẵn sàng vi phạm lời phát nguyện của chính mình, nhưng ông có thể không sẵn lòng mạo hiểm với cuộc khủng hoảng có thể xảy ra do Dalai Lama được thọ giới không đúng cách.

Trong thời kỳ này, phần còn lại của thế giới đang chìm trong Thế chiến thứ hai, nhưng Tây Tạng hầu như không bị ảnh hưởng bởi cuộc xung đột quốc tế. Một nỗ lực lôi kéo Tây Tạng xảy ra vào năm 1942, khi chính phủ Trung Quốc và Anh yêu cầu được phép xây dựng tuyến đường tiếp tế qua Tây Tạng vì tuyến đường giữa Ấn Độ và Trung Quốc qua Miến Điện đã bị Nhật Bản cắt đứt. Không muốn cho phép quân đội hoặc vật tư của Trung Quốc vào lãnh thổ của mình, Tây Tạng đã từ chối yêu cầu.

Chính phủ Trung Quốc đe dọa sẽ tấn công Tây Tạng trừ khi chính phủ thay đổi quan điểm, nhưng khi quân đội Tây Tạng được điều đến biên giới, Trung Quốc đã mủi lòng và rút những người khảo sát đã được cử đi lên kế hoạch làm đường. Sau khi chính phủ Anh yêu cầu Tây Tạng xem xét lại lập trường của mình, Kashag đã

[12] *Lịch sử Tây Tạng hiện đại*, tr. 357-360.

hài lòng và cho phép Anh vận chuyển hàng hóa qua Tây Tạng, với điều kiện chúng không mang tính chất quân sự.

Cộng Hòa Nhân Dân Trung Hoa

Sau khi Thế chiến thứ hai kết thúc, Cộng sản Trung Quốc đã nỗ lực giành lấy quyền lực, cuối cùng dẫn đến việc Tưởng Giới Thạch phải trốn sang Đài Loan và giành chiến thắng cho Cộng sản. Ngay sau khi nắm toàn quyền, chính phủ Cộng sản đã nói rõ rằng họ có ý định sáp nhập Tây Tạng và biến nó thành một phần của Trung Quốc. Lo ngại sâu sắc về mối đe dọa do Cộng sản gây ra vào tháng 7 năm 1949, chính phủ Tây Tạng đã trục xuất tất cả các quan chức Trung Quốc ra khỏi đất nước.

Vào ngày 1 tháng 10 năm 1949, một chính phủ mới tự gọi mình là "Cộng hòa Nhân dân Trung Hoa" đã được thành lập tại Bắc Kinh. Giờ đây, Trung Quốc đã được thống nhất dưới một chính quyền trung ương mạnh mẽ, nước này sở hữu nhiều quyền lực hơn những người theo chủ nghĩa Quốc gia yếu kém.

Chính phủ Cộng sản sớm tuyên bố rằng họ có ý định thống nhất toàn bộ Trung Quốc và "tái hòa nhập" Tây Tạng vào "quê hương". Rõ ràng tin rằng Tây Tạng luôn là một phần của Trung Quốc, các nhà lãnh đạo Cộng sản nghi ngờ rằng việc trục xuất các quan chức Trung Quốc và cắt đứt quan hệ là do sự can thiệp của "đế quốc phương Tây" và "những kẻ phản cách mạng".

Quân Giải Phóng Nhân Dân Tấn Công Kham

Vào ngày 1 tháng 1 năm 1950, Đài phát thanh mừng năm mới từ Bắc Kinh thông báo rằng trong năm tới Quân đội Giải phóng Nhân dân sẽ giải phóng Tây Tạng khỏi đế quốc nước ngoài và tái hòa nhập với quê hương. Vào tháng 8 cùng năm, một trận động đất lớn làm rung chuyển Tây Tạng và cả nước đều cảm nhận được chấn động của nó.

Ở tận Calcutta, người dân chạy ra khỏi rạp khi sóng xung kích ập đến. Những ngọn núi bị lật đổ và dòng sông Phạm thiên (*Brahmāputra*) bị thay đổi. Bầu trời phía Đông Nam Tây Tạng rực lên ánh sáng đỏ đáng ngại và mọi người nhớ rằng vài năm trước nhà tiên tri Néchung đã hướng mặt về phía Đông trong trạng thái xuất thần và tiên đoán trong cơn kích động mạnh mẽ rằng Tây Tạng đang bị đe dọa nghiêm trọng.

Tiếp theo đó là sự xuất hiện của sao chổi sáng trên bầu trời vào năm 1949, được hiểu là một điềm báo xa hơn về chiến tranh. Ngoài ra, con người còn tìm thấy đỉnh một cột cổ ở chân điện Potala bị vỡ vào một buổi sáng. Công trình này được xây dựng vào năm 763 để kỷ niệm chiến thắng của Tây Tạng trước Trung Quốc.

Sau những sự kiện này, có báo cáo đến Lhasa từ phía Đông cho thấy quân đội Trung Quốc đang tập trung ở biên giới. Người Tây Tạng chuẩn bị đối đầu với họ bằng lực lượng dân quân địa phương nhỏ, được trang bị vũ khí kém và vô kỷ luật. Quân đội Trung Quốc được dẫn đầu bởi lực lượng tiên phong gồm 20.000 quân thiện chiến được trang bị vũ khí hiện đại.

Khi quân Trung Quốc bắt đầu tràn vào Kham, dân quân Tây Tạng đã dễ dàng bị khuất phục. Kham đã bỏ cuộc chỉ sau sự kháng cự bằng biểu tượng. Với chỗ đứng vững chắc ở phía Đông Tây Tạng, Quân đội Giải phóng Nhân dân đã nhắm tới Lhasa.

ĐỨC DALAI LAMA THỨ MƯỜI BỐN LÊN NẮM QUYỀN

Những năm đầu của Tenzin Gyatso chủ yếu theo đuổi chương trình học tập chuyên sâu mà các Dalai Lama mong đợi và trong thời gian này Tây Tạng tiếp tục được cai trị bởi các quan nhiếp chính. Với sự xâm nhập của Trung Quốc vào miền Đông Tây Tạng, chính quyền trung ương đã triệu tập một phiên họp đặc biệt với hai nhà tiên tri chính của bang là Néchung và Gadong.

Đức Dalai Lama đã tham dự cùng với các quan chức chính phủ hàng đầu và các sư trụ trì từ các tu viện lớn. Cả hai nhà tiên tri đều chỉ ra rằng ông nên nắm quyền lực ngay lập tức, mặc dù ông vẫn chưa đến độ tuổi bình thường để các Dalai Lama đảm nhận các nhiệm vụ tạm thời của họ. Taktra Rinpoché, người kế vị Réting Rinpoché làm nhiếp chính, đã từ chức ngay sau đó và đức Dalai Lama nắm toàn quyền kiểm soát tôn giáo và thời gian vào ngày 17 tháng 11 năm 1950, ở tuổi mười sáu.

Toàn bộ tình trạng thiếu bạn bè của Tây Tạng trong cộng đồng quốc tế đã được bộc lộ khi nước này kêu gọi Liên Hợp Quốc giúp đỡ ngay sau khi đức Dalai Lama lên nắm quyền. Các thành viên của Liên Hợp Quốc, không muốn kích động xung đột với Trung Quốc về quốc gia nhỏ bé và biệt lập, đã từ chối người Tây Tạng, nói rằng

Tây Tạng không phải là quốc gia thành viên và vì vậy kháng cáo của họ sẽ không được xem xét.

Trong thời gian đầu Dalai Lama nắm quyền cai trị, Trung Quốc ngày càng có những bước đột phá táo bạo vào miền Đông Tây Tạng nhưng gặp rất ít sự kháng cự hiệu quả. Đức Dalai Lama đã cố gắng đàm phán với chính phủ Trung Quốc và tìm cách đạt được thỏa thuận hòa bình, nhưng giới lãnh đạo Trung Quốc lại có ý định chinh phục.

Sau khi thiết lập căn cứ quyền lực ở miền Đông Tây Tạng, Quân đội Giải phóng Nhân dân bắt đầu tiến về Lhasa. Trên đường đi, nó gặp phải sự kháng cự lẻ tẻ nhưng không hiệu quả của người Tây Tạng và vào ngày 9 tháng 9 năm 1951, ba nghìn quân của Quân đoàn 18 đã tiến vào Lhasa, vẫy chân dung Mao Trạch Đông và Chu Ân Lai trên đầu, giương cao lá cờ Trung Quốc với bốn vòng tròn nhỏ xung quanh một mặt trời vàng rực.

Các quả cầu tượng trưng cho các quốc gia nhỏ mà Trung Quốc xem là một phần lãnh thổ của mình và mặt trời là khu vực trung tâm do người Hán kiểm soát của Trung Quốc. Một trong những quả cầu đó là Tây Tạng, nơi lần đầu tiên trong lịch sử hiện nằm dưới sự kiểm soát trực tiếp của Trung Quốc.

Trong vòng vài tháng, quân Trung Quốc bổ sung tràn vào Lhasa. Họ gặp phải những người Tây Tạng giận dữ, họ hét lên những lời lăng mạ và nhổ nước bọt vào họ. Điều này không ảnh hưởng gì đến người Trung Quốc và chỉ trong một thời gian ngắn đã có hai mươi nghìn quân ở Lhasa. Ban đầu người Trung Quốc hành xử một cách kiềm chế và không phản ứng trước sự phản đối của người Tây Tạng.

Tuyên bố rằng cuộc xâm lược của họ là cuộc "giải phóng" sẽ mang lại thịnh vượng cho Tây Tạng, người Trung Quốc hứa hẹn sẽ có trường học, bệnh viện, đường sá và những cải tiến hiện đại khác. Các lãnh chúa mới của Tây Tạng đã sớm xây dựng một rạp chiếu phim, ngân hàng và bệnh viện, nhưng trớ trêu thay, chúng lại được dành riêng cho các quan chức Trung Quốc và cộng tác viên Tây Tạng, trong khi "quần chúng" không được phép nếm thử những biểu tượng hiện đại hóa này.

Rõ ràng là những kẻ xâm lược nước ngoài và hệ tư tưởng của họ không tương thích với văn hóa Tây Tạng. Trong khi những người

Cộng sản tin chắc rằng chủ nghĩa Mác là phương thuốc cho mọi vấn đề của thế giới và rằng chủ nghĩa Cộng sản sẽ tạo ra xã hội hoàn hảo thì người Tây Tạng lại tìm kiếm những phần thưởng vượt ra ngoài cuộc sống hiện tại, vì với tư cách là Phật tử, họ tin rằng bất kỳ loại tồn tại trần tục nào đều không thỏa đáng.

Có vẻ rõ ràng là ban đầu người Trung Quốc mong đợi rằng người Tây Tạng sẽ cùng họ vứt bỏ "ách áp bức" do các thể chế và lãnh đạo Tây Tạng đại diện. David Patt cho rằng trong giai đoạn đầu của cuộc xâm lược:

> chắc hẳn họ đã tin vào lời tuyên truyền của chính mình rằng nông nô Tây Tạng sẽ đứng lên cùng với anh chị em người Hoa của họ để phá bỏ xiềng xích của chế độ phong kiến. Nhưng các sự kiện đã chứng minh rằng vực sâu ngăn cách Trung Quốc Cộng sản với Phật giáo Tây Tạng – về tôn giáo, văn hóa, ngôn ngữ, lịch sử và đặc tính chính trị – là quá lớn, hoàn toàn không thể vượt qua được, đến nỗi cuối cùng người Trung Quốc phải đi đến kết luận rằng cách duy nhất họ có thể giải phóng Tây Tạng là phá hủy nó.[13]

Nỗ Lực Hòa Giải Của Đức Dalai Lama

Bất chấp những khác biệt này, đức Dalai Lama vẫn đảm nhận nhiệm vụ đàm phán với người Trung Quốc. Vào tháng 7 năm 1954, ông nhận lời mời gặp Mao ở Bắc Kinh với hy vọng ngăn chặn sự xâm lược hơn nữa của Trung Quốc. Mặc dù ông báo cáo rằng cuộc nói chuyện của ông với nhà lãnh đạo Trung Quốc rất thân mật, nhưng khi trở về Tây Tạng, ông thấy quân xâm lược đang trong quá trình biến đổi quê hương của mình.

Đến năm 1955, quá trình tập thể hóa đang được tiến hành, lúc đầu Kham và Amdo phải chịu gánh nặng của những thay đổi. Quân đội Trung Quốc bắt đầu tịch thu vũ khí, tài sản, gia súc và tài sản, sau đó họ thành lập các công xã. Những người bị ép vào hệ thống mới đã phản đối những động thái này. Câu trả lời của Trung Quốc là sử dụng bạo lực để buộc người Tây Tạng bước vào thời kỳ hoàng kim đang chờ đợi họ.

---

[13] David Patt, *Sự giải phóng kỳ lạ* (Ithaca: Snow Lion, 1992), tr. 28. Quan điểm của Trung Quốc và Tây Tạng về cuộc xâm lược và chiếm đóng được thảo luận trong *Lịch sử như Tuyên truyền,* Chương 4.

Các lãnh đạo địa phương, địa chủ giàu có và các nhân vật tôn giáo bị vây bắt và bị đưa ra *xét xử công khai* ("các phiên đấu tranh"), trong đó họ bị mắng mỏ vì "tội ác chống lại nhân dân" và buộc phải thú nhận. Việc xưng tội thường đi trước việc đánh đập và thường theo sau là hành quyết. Những người dân địa phương từ chối tham gia sẽ bị buộc tội là "cộng tác viên" hoặc "phản động" và bị tra tấn. Như John Avedon lưu ý,

> một phiên tham quan là một công việc được dàn dựng cẩn thận, giống như một vở kịch đam mê tập thể. Thamzing đích thực diễn ra với những người ngồi trên mặt đất trước một tòa án gồm các quan chức Trung Quốc ngồi sau chiếc bàn.
>
> Đại biểu Trung Quốc phát biểu khai mạc. Trong đó, người dân được thông báo rằng việc tham nhũng không phải là vấn đề của một hoặc hai cuộc họp mà sẽ tiếp tục cho đến khi nhận được lời thú tội đầy đủ, sau đó là sự ăn năn - cho đến khi chính bị cáo, "với sự giúp đỡ của những người anh em cách mạng của mình", đã nhận được gột rửa tâm trí anh khỏi những suy nghĩ phản động.
>
> Hơn nữa, nó được thiết kế để dạy những người "nông nô" đứng lên, không sợ chủ và vạch trần những bất công trong quá khứ. Theo ghi chú đầy kịch tính này - với cử chỉ chính thức giận dữ và hét lên, "Đưa kẻ xấu đó vào!" - tù nhân sẽ được dẫn đến đầu đám đông và phải cúi người từ thắt lưng xuống, đặt tay lên đầu gối, mắt nhìn xuống đất. Sau đó, một danh sách các tội ác được đọc từ bản cáo trạng, câu nói chính thức ở phần kết luận: "Đây là những tội ác do người này gây ra. Giờ đây mọi người sẽ giúp ông thừa nhận những hành vi xấu xa của mình và quyết định hình phạt mà ông phải nhận".
>
> Khi có tín hiệu này, người tố cáo đầu tiên, luôn luôn là một "nhà hoạt động" làm thuê cho người Trung Quốc, sẽ đứng dậy, lao về phía trước và tố cáo "kẻ bóc lột" bằng cách hét lên những câu văn như "Giết con chó hôi thối! Lột da sống hắn! Xác của mẹ cậu! Trái tim của cha bạn! Hãy thú nhận tội ác của mình!"
>
> Sau khi kể lại những đau khổ được cho là mình đã phải chịu đựng, nhân chứng sẽ đánh đập nạn nhân, những kẻ nổi loạn

> thường bị lính canh của họ đánh đập bằng đầu súng trường. Trong những trường hợp này, nhiệm vụ của những người có mặt tại cuộc họp thường là xử tử nạn nhân.[14]

Những cuộc đấu tranh này được đi kèm với những nỗ lực được dàn dựng cẩn thận nhằm làm suy yếu sự gắn bó của người dân với văn hóa của họ và làm giảm sự tôn trọng của họ đối với các nhà lãnh đạo và tổ chức tôn giáo. Lính Trung Quốc thường tra tấn một cách kinh hoàng các Tăng, Ni trước đám đông người Tây Tạng. Các Tăng, Ni bị buộc phải giao hợp ở nơi công cộng. Nếu họ từ chối làm như vậy, những người khác sẽ bị tra tấn cho đến khi họ tuân theo.

Để đập tan sự phản kháng, hàng nghìn người đã bị xử tử vì tội "phản cách mạng" và gia đình họ sau đó buộc phải trả giá cho những viên đạn đã được dùng để giết họ. Những biện pháp này đương nhiên dẫn đến nổi loạn, đặc biệt là ở Kham và Amdo, nơi hình thành các nhóm du kích.

Một số cuộc tấn công của họ vào các đơn vị đồn trú của Trung Quốc đã thành công, nhưng thất bại cuối cùng là không thể tránh khỏi. Người Tây Tạng hầu hết được trang bị vũ khí cầm tay và một số súng trường cũ, trong khi kẻ thù của họ sở hữu vũ khí hiện đại và quân số vượt trội hơn rất nhiều.[15]

Chuyến Bay Của Đức Dalai Lama

Đến năm 1959, tình hình ở Tây Tạng thật tồi tệ. Đất nước đau khổ dưới ách thống trị của quân đội nước ngoài đang tàn phá khắp vùng nông thôn trong khi tuyên bố "giải phóng" nhân dân. Khi căng thẳng gia tăng, tướng Trung Quốc Dan Guansan, người chỉ huy lực lượng Trung Quốc, đã gửi thông điệp tới đức Dalai Lama

---

[14] John Avedon, *Lưu vong khỏi Xứ Tuyết,* tr. 229-30.

[15] Một số vũ khí của quân nổi dậy được Cơ quan Tình báo Trung ương Hoa Kỳ cung cấp, mặc dù các hồ sơ được công bố gần đây cho thấy các quan chức CIA nghĩ rằng thất bại cuối cùng của người Tây Tạng là không thể tránh khỏi. Một số du kích Tây Tạng thậm chí còn được huấn luyện tại các căn cứ bí mật của CIA ở Colorado và sau đó bí mật bay trở lại vùng Mustang của Nepal, từ đó họ quay trở lại Tây Tạng. Sự tham gia của CIA được trình bày chi tiết trong Kenneth Conboy và James Morrison, *Cuộc chiến bí mật của CIA ở Tây Tạng* (Lawrence, KS: Nxb. Đại học Kansas, 2002). Câu chuyện về một trong những chiến binh kháng chiến Tây Tạng có thể được tìm thấy trong Jamyang Norbu, *Warriors of Tibetan: The Story of Aten and the Khampas' Fight for the Freedom of their Country* (London: Wisdom Publications, 1979).

để cùng ông tham gia buổi biểu diễn sân khấu. Thông điệp quy định rằng đức Dalai Lama phải đến một mình, không có người phục vụ hay vệ sĩ.

Lo sợ rằng lời mời là một phần trong âm mưu trá hình mỏng manh nhằm bắt cóc nhà lãnh đạo tinh thần của Tây Tạng, đức Dalai Lama và các cố vấn của ông bắt đầu lên kế hoạch trốn thoát. Khi Đài phát thanh Bắc Kinh thông báo rằng đức Dalai Lama sẽ tham dự buổi biểu diễn, người dân Lhasa, cũng nghi ngờ có kế hoạch bắt cóc ngài, đã xuống đường biểu tình.

Vào rạng sáng ngày 10 tháng 3 năm 1959, một đám đông người Tây Tạng tụ tập bên ngoài cung điện mùa hè của đức Dalai Lama, Norbulingka, để ngăn chặn việc ông bị quân Trung Quốc bắt giữ. Đến chín giờ, đã có hơn ba mươi nghìn người tụ tập bên ngoài cổng, hô vang các khẩu hiệu chống Trung Quốc. Trong vài ngày tiếp theo, căng thẳng tiếp tục gia tăng và rõ ràng là các nhà lãnh đạo Trung Quốc có ý định thực hiện hành động quyết liệt.

Vào lúc 4 giờ ngày 17 tháng 3, quân Trung Quốc bắt đầu ném đạn cối vào khu vực xung quanh Norbulingka, với mục đích đã nêu là "giải phóng" đức Dalai Lama khỏi "bọn phản động" xung quanh nơi ở của ông. Nhận thấy rằng không có ích gì khi tiếp tục đàm phán với người Trung Quốc, đức Dalai Lama và các cố vấn của ông đã lên kế hoạch rời đi ngay trong đêm đó. Đức Dalai Lama và gia đình cải trang để vượt qua đội tuần tra Trung Quốc đang hoành hành ở vùng nông thôn. Bản thân đức Dalai Lama đã ăn mặc như người lính và tháo kính ra để khiến việc nhận dạng trở nên khó khăn hơn trong trường hợp họ bị chặn lại.[16]

Tối hôm đó, đức Dalai Lama và nhóm của mình lẻn ra khỏi Norbulingka mà không bị phát hiện và bắt đầu cuộc hành trình dài lưu vong ở Ấn Độ. Trên đường đi, họ được hỗ trợ bởi các nhóm biệt kích, chủ yếu là Khampas và Goloks, những người canh chừng các cuộc tuần tra của Trung Quốc và cung cấp vật tư.

Vào ngày 24 tháng 3, đức Dalai Lama được thông báo rằng hai ngày sau khi ông trốn thoát, người Trung Quốc, dường như vẫn

[16] Bản tường thuật hay nhất cho đến nay về những sự kiện này là quyển sách *Con rồng trong Xứ Tuyết: Lịch sử Tây Tạng hiện đại từ năm 1947 của Tsering Shakya* (New York: Nxb. Đại học Columbia, 1999), cũng thảo luận về các sự kiện dẫn đến cuộc nổi loạn.

nghĩ rằng ông đang ở Norbulingka, đã pháo kích liên tục vào nó. Vào ngày 28 tháng 3, Chu Ân Lai thông báo trên Đài phát thanh rằng chính phủ Tây Tạng đã bị giải tán và Trung Quốc đã trực tiếp nắm quyền kiểm soát. Sau khi nghe tin, đức Dalai Lama đã vượt biên sang Ấn Độ để bắt đầu cuộc sống lưu vong mới.

Trung Quốc Củng Cố Quyền Kiểm Soát Của Mình

Sau chuyến bay của đức Dalai Lama, quân đội Trung Quốc đã tiến hành một cuộc tàn phá cuồng nhiệt. Khi rất nhiều xác chết nằm bên ngoài Norbulingka, quân đội Trung Quốc đã tấn công Lhasa, pháo kích vào Potala, phá hủy trường Đại học Y tế trên đồi Chokpori và ném bom tu viện Ganden thành đống đổ nát.

Trước cuộc xâm lược của Trung Quốc, Ganden từng là một trong những tu viện lớn nhất đất nước và là một trong những thành tựu lớn nhất của kiến trúc Tây Tạng. Ngày nay nó bao gồm những đống đá và một số tòa nhà được người Tây Tạng xây dựng lại. Tiếp tục sự tàn phá của mình, binh lính Trung Quốc phóng hỏa ngôi chùa Ramoché, ngôi đền linh thiêng thứ hai của Tây Tạng và sau đó bắt đầu pháo kích vào Tsuklakhang, tòa nhà linh thiêng nhất đất nước.

Vào thời điểm đó, hàng ngàn người đang ở bên trong, hy vọng vô ích rằng người Trung Quốc sẽ không tấn công khu vực thiêng liêng. Khi đạn bắt đầu rơi, các tay súng máy đã nổ súng, giết chết hàng chục người. Chỉ trong vài ngày, cuộc chinh phục Tây Tạng đã hoàn tất, hàng ngàn người đã chết, nhiều tòa nhà cổ kính và thiêng liêng bị đổ nát và cờ Trung Quốc tung bay khắp Lhasa. Chính quyền Trung Quốc tuyên bố với thế giới rằng Tây Tạng đã được "giải phóng" và "chế độ nông nô phong kiến đen tối nhất thế giới" đã bị xóa bỏ.

Người Tị Nạn Tây Tạng Ở Ấn Độ Và Nepal

Mặc dù người Trung Quốc tiếp tục đảm bảo với người Tây Tạng về ý định nhân từ của họ, nhưng hành động của họ đã bộc lộ rõ ràng bản chất thực sự của sự chiếm đóng. Kết quả là hàng chục ngàn người Tây Tạng đã trốn khỏi đất nước của họ để cùng đức Dalai Lama sống lưu vong, với hy vọng có một cuộc sống tốt đẹp hơn ở Ấn Độ hoặc Nepal.

Tuy nhiên, họ phải đối mặt với một tương lai không chắc chắn, đến nơi với rất ít hoặc không có gì và phải đối mặt với những nền văn hóa, phong tục, ngôn ngữ và môi trường xa lạ. Nhiều người đã chết trong cuộc hành trình khó khăn, do thiên tai nguy hiểm hoặc do lực lượng tuần tra của Trung Quốc hành quyết bất kỳ người nào bị bắt chạy trốn. Khi họ đến những vùng có khí hậu ấm áp hơn ở Ấn Độ và Nepal, nhiều người đã chết vì những căn bệnh chưa từng được biết đến ở cao nguyên Tây Tạng.

Sau khi đến Ấn Độ, hầu hết những người tị nạn được đưa vào các trại do chính phủ Ấn Độ thành lập, nơi cũng cung cấp việc làm cho nhiều người. Nguồn công việc phổ biến nhất là đội làm đường ở vùng Himalaya. Đây là công việc khó khăn và được trả lương thấp, nhưng hầu hết người tị nạn đến đây với nguồn lực hạn chế và vì vậy đây là một trong số ít lựa chọn có sẵn. May mắn thay, chính phủ Ấn Độ và các cơ quan cứu trợ quốc tế đã bắt đầu gửi thực phẩm, vật tư y tế và tiền bạc để giúp đỡ họ và đức Dalai Lama cùng các cố vấn của ông đã sớm bắt đầu lên kế hoạch định cư cho người tị nạn.

Nhận thấy rằng văn hóa Tây Tạng - và bản thân chủng tộc Tây Tạng - có nguy cơ bị tiêu diệt, các nhà lãnh đạo Tây Tạng bắt đầu lên kế hoạch cho một tương lai vô định khi sống lưu vong. Xã hội tị nạn Tây Tạng mới bắt đầu bằng việc chính phủ Ấn Độ hiến đất để cung cấp một trạm trên đồi nhỏ tên là Dharamsala do người Anh xây dựng. Nằm ở chân dãy Himalaya ở bang Himachal Pradesh phía Bắc, dãy Dhauladar có một khung cảnh đẹp như tranh vẽ, những đỉnh núi phủ đầy tuyết gợi nhớ đến ngôi nhà mà những người tị nạn đã bỏ lại phía sau. Nó nhanh chóng trở thành trung tâm hành chính của cộng đồng người Tây Tạng lưu vong.

Nơi ở chính của đức Dalai Lama (gọi tắt là *Podrang*) hiện nằm ở đó, cùng với các văn phòng của chính phủ lưu vong được bầu cử dân chủ. Đây cũng là một trung tâm văn hóa Tây Tạng, với một thư viện lớn chứa các văn bản quý hiếm được các học giả chạy trốn đưa lậu ra khỏi Tây Tạng, tu viện Namgyal (tu viện riêng của đức Dalai Lama, trước đây nằm ở Potala), tu viện Néchung và một số trường học, trong đó có làng trẻ em Tây Tạng đầu tiên.

Các Khu Định Cư Ở Nam Ấn Độ

Mặc dù Dharamsala đã trở thành trung tâm của cộng đồng người Tây Tạng lưu vong, nhưng phần lớn người tị nạn Tây Tạng sống ở các vùng khác của Ấn Độ. Dharamsala, nằm trên sườn núi dốc, có diện tích hạn chế và ít diện tích thích hợp cho nông nghiệp. Để tạo ra các cộng đồng Tây Tạng tự lực, chính phủ Ấn Độ đã đề nghị cho thuê đất hoang ở bang Karnataka phía Nam, nơi ngày nay là nơi cư trú của phần lớn dân tị nạn.

Khi người Tây Tạng lần đầu tiên đến, phần lớn đất đai là rừng rậm. Bệnh tật và thú dữ là những mối đe dọa thường xuyên và người Tây Tạng không quen với khí hậu ấm áp và ẩm ướt. Bất chấp những trở ngại, những người tị nạn vẫn kiên trì.

Ví dụ, khu định cư Byllakuppe bắt đầu từ một nhóm lều nhỏ trong một khu rừng thưa, nhưng ngày nay là một cộng đồng nông nghiệp thịnh vượng với gần 10.000 người. Các khu định cư khác đã sớm được bắt đầu ở các khu vực khác, hầu hết trong số đó hiện đang tự cung tự cấp. Khoảng 35.000 người tị nạn Tây Tạng hiện đang sống trong các cộng đồng ở bang Karnataka. Tổng cộng, số người tị nạn Tây Tạng ngày nay lên tới hơn 150.000 người ở Ấn Độ, khoảng 13.000 người ở Nepal, 1.500 người ở Bhutan và khoảng 10.000 người nữa ở các nhóm nhỏ tại các nước phương Tây.[17]

Có lẽ vì cùng chia sẻ nỗi đau khổ nên những người lưu vong nhận ra rằng hành động hợp tác là cần thiết để sinh tồn. Kết quả là họ chia sẻ tài nguyên và thiết bị, cho phép cộng đồng phát huy tối

---

[17] Cuốn sách *Người tị nạn Tây Tạng: Thanh niên và thế hệ ý nghĩa mới của Margaret Nowak* (New Brunswick, NJ: Nxb. Đại học Rutgers, 1984) thảo luận về thời kỳ đầu định cư của người tị nạn ở Ấn Độ và những thăng trầm mà họ phải đối mặt. Đã có một số nghiên cứu về các khía cạnh trải nghiệm tị nạn của người Tây Tạng, bao gồm P. Christiaan Klieger, *Hoàn thiện bản sắc Tây Tạng: Hiến pháp của ý thức dân tộc* (luận án tiến sĩ, Đại học Hawaii, 1989); và *Chủ nghĩa dân tộc Tây Tạng: Vai trò của sự bảo trợ trong việc hoàn thành bản sắc dân tộc* (Meerut, Ấn Độ: Archana Publications, 1992); Dorsh Marie Devoe, "Giữ quy chế tị nạn: Quan điểm của người Tây Tạng," Scott Morgan và Elizabeth Colson, biên tập. *Người ta trong biến động* (New York: Trung tâm Nghiên cứu Di cư, 1987), tr. 54–65; và Claes Corlin, *Quốc gia trong tâm trí bạn: Sự liên tục và thay đổi của những người tị nạn Tây Tạng ở Nepal* (luận án tiến sĩ, Đại học Göteborg, 1975). Toni Huber đã viết một số bài báo xuất sắc, bao gồm "Shangri-la lưu vong: Đại diện cho bản sắc Tây Tạng và văn hóa xuyên quốc gia," Thierry Dodin và Heinz Räther, chủ biên, *Tưởng tượng về Tây Tạng: Nhận thức, Dự đoán và Tưởng tượng* (Boston: Nxb. Trí tuệ, 2001), tr. 357-371.

đa khả năng sản xuất hàng hóa và cung cấp dịch vụ. Họ cũng khám phá ra sức mạnh của việc mua bán và tiếp thị tập thể. Ngoài ra, thiên hướng buôn bán của người Tây Tạng đã chứng tỏ là một tài sản và nhiều người Tây Tạng ngày nay kiếm được lợi nhuận đáng kể từ việc bán nhiều loại hàng hóa, đặc biệt là áo len và các sản phẩm len khác.

Người Tây Tạng nhận ra một cách khôn ngoan rằng thành công liên tục của họ đòi hỏi phải có mối quan hệ tốt với các nước láng giềng và vì vậy họ thường cho thuê máy móc nông nghiệp với giá thấp và sử dụng công nhân Ấn Độ trong nông nghiệp và các ngành công nghiệp khác. Kết quả là hàng xóm của họ thường chấp nhận họ như những vị khách được chào đón.[18]

Một số người phàn nàn về sự thành công đáng kinh ngạc của các cộng đồng tị nạn, được thành lập bởi những người di tản không xu dính túi ở nước ngoài. Tuy nhiên, nhìn chung những người tị nạn đã sống hòa bình với hàng xóm của họ. Bất chấp sự căng thẳng liên tục về tài nguyên của họ do dòng người Tây Tạng mới chạy trốn khỏi sự áp bức của Trung Quốc đang diễn ra, hầu hết các cộng đồng đều có khả năng thanh toán tài chính và những người cần giúp đỡ đều được hỗ trợ bởi những người giàu có hơn.[19]

Xây Dựng Lại Văn Hóa Tu Viện Lưu Vong

Bất chấp vô số khó khăn mà người tị nạn gặp phải sau khi đến Ấn Độ, sau khi thành lập các cộng đồng mới, họ bắt đầu dành nguồn lực đáng kể để bảo tồn nền văn hóa lưu vong của mình. Mặc dù hầu hết các tu viện ở Tây Tạng đã bị phá hủy hoặc đóng cửa, nhiều cơ

[18] Trường hợp này xảy ra ở miền Nam nhiều hơn là ở Dharamsala, nơi đã xảy ra những xung đột bạo lực giữa người Tây Tạng và cư dân địa phương, nhiều người trong số họ phàn nàn về điều mà họ cho là thái độ trịch thượng của người Tây Tạng và sự ngược đãi người Ấn Độ.

[19] Hiện nay, trung bình có khoảng ba nghìn người Tây Tạng chạy trốn lưu vong mỗi năm bất chấp những nguy hiểm và khó khăn. Với sự khắc nghiệt của cuộc hành trình và dân số ít ỏi của Tây Tạng, những con số này là dấu hiệu rõ ràng cho thấy Trung Quốc đang tiếp tục đàn áp. Số lượng lớn nhất trốn thoát trong những tháng mùa Đông, khi có ít đội tuần tra của Trung Quốc hơn và phải vượt qua một số con đường đèo cao nhất thế giới - thường phải di chuyển trong vài tuần trước khi đến được tự do - và sau đó phải vượt qua lính biên phòng Nepal, những người có thể cử người đến để trốn thoát, quay lại, cướp của họ hoặc tống tiền để họ tiếp tục. Sau đó, họ sẽ được tòa án tị nạn xem xét và có thể tiếp tục đến Ấn Độ hoặc quốc gia khác nếu yêu cầu xin tị nạn của họ được chấp nhận. Ngay cả khi họ thành công, tình trạng của họ vẫn không chắc chắn và những người mới đến thường bị những người tị nạn lâu đời chào đón với sự nghi ngờ vì họ sống dưới sự kiểm soát của Trung Quốc.

dân của họ đã trốn thoát khỏi quân xâm lược Trung Quốc và tìm đường đến Ấn Độ. Khi đến đó, họ sớm bắt đầu nhiệm vụ tái thiết các tổ chức tôn giáo của mình. Ngày nay hầu hết các tu viện lớn đã được xây dựng lại, mặc dù số lượng Tăng sĩ đã giảm đi rất nhiều.

Năm 1959, Tây Tạng có khoảng hai trăm nghìn Tăng sĩ, trong tổng dân số sáu triệu người, nhưng cộng đồng lưu vong thiếu nguồn lực để hỗ trợ số Tăng sĩ đông đảo như vậy. Bất chấp những khó khăn tài chính mà các tu viện lưu vong phải đối mặt, nhiều thanh niên Tây Tạng đã chọn bước vào đời sống tu viện, đảm bảo sự tiếp nối của truyền thống.

Ở miền Nam Ấn Độ, các tu viện lớn Drébung, Séra và Ganden đã được tái tạo ở quy mô nhỏ hơn và hàng nghìn Tăng sĩ trẻ hiện đang theo đuổi chương trình học tập và tranh luận tiêu chuẩn của tu viện. Các kỳ thi cấp bằng cao cấp được tổ chức hàng năm và một số lượng đáng kể thanh niên Tây Tạng đã đạt được bằng *géshé,* cấp độ cao nhất của hệ thống giáo dục Gélukpa truyền thống.

Chủ nghĩa xuất gia dành cho nữ giới cũng đang trỗi dậy và nhiều phụ nữ trẻ đã chọn theo đuổi cuộc sống xuất gia độc thân. Ở Tây Tạng, các Ni cô chủ yếu tham gia vào việc tiến hành các nghi lễ tôn giáo và cầu nguyện, nhưng một xu hướng mới đã phát triển tại tu viện Gaden Chöling ở Dharamsala, trong đó các Ni cô trẻ đã bắt đầu học phong cách tranh luận miệng được thực hành trong các tu viện, kết quả là một số trở nên thông thạo phép biện chứng triết học. Điều này có lẽ báo hiệu sự thay đổi định hướng và sự gia tăng các lựa chọn cho phụ nữ khi xem xét đời sống tu viện.[20]

Điều quan trọng cần lưu ý là người Tây Tạng lưu vong không chỉ đơn giản tìm cách bảo tồn truyền thống của họ; họ cũng đang xây dựng những cái mới và lên kế hoạch cho chuyến trở về quê hương mà họ tha thiết mong muốn. Hầu hết người Tây Tạng tin chắc rằng một ngày nào đó họ sẽ có thể trở lại Tây Tạng tự do và các nhà lãnh đạo của họ đang đoán trước điều này với các kế hoạch cải tổ xã hội.

[20] Để nghiên cứu về lịch sử và tình trạng hiện tại của các nữ tu Tây Tạng, xem Hanna Havnevik, *Các nữ tu Phật giáo* Tây Tạng: Lịch sử, Chuẩn mực Văn hóa và Thực tế *x*ã hội (Oslo: Nxb. Đại học Na Uy, 1989). Một nghiên cứu quan trọng khác về vai trò của phụ nữ trong Phật giáo Tây Tạng là Janet Gyatso và Hanna Havnevik, chủ biên, *Phụ nữ ở Tây Tạng* (New York: Nxb. Đại học Columbia, 2005).

Một bước quan trọng theo hướng này là việc soạn thảo hiến pháp cho một Tây Tạng tự do vào năm 1963, trong đó thiết lập các cuộc bầu cử dân chủ và bãi bỏ nhiều thể chế cổ xưa của trật tự cũ. Nó hứa hẹn quyền bầu cử phổ thông, quyền bình đẳng cho mọi công dân, bao gồm các bảo đảm liên quan đến cuộc sống, quyền tự do, tài sản và đảm bảo quyền tự do tôn giáo, ngôn luận và hội họp.

Một trong những yếu tố nổi bật nhất trong hiến pháp mới của Tây Tạng là việc giảm bớt quyền lực của đức Dalai Lama, theo yêu cầu của chính ngài. Đức Dalai Lama đã công khai tuyên bố rằng khi trở về Tây Tạng, đức Dalai Lama sẽ không còn thực hiện vai trò lãnh đạo tạm thời nữa và sẽ chỉ là một nhân vật tôn giáo thuần túy. Đức Dalai Lama sẽ không nắm giữ bất kỳ chức vụ công hay đặt ra chính sách nào của chính phủ (mặc dù ông chắc chắn sẽ giữ được nhiều quyền lực cá nhân do sự tôn kính lớn lao mà người Tây Tạng dành cho ông).

Ở Tây Tạng mới, đức Dalai Lama thậm chí có thể bị luận tội bởi 2/3 số phiếu của Quốc hội. Ý tưởng này được chính đức Dalai Lama đề xuất - người đã công nhận rằng trong một nền dân chủ không có cá nhân nào được đứng trên luật pháp - nhưng đã bị người Tây Tạng phản đối mạnh mẽ, những người không thoải mái khi coi hóa thân của Quán Thế Âm là con người bình thường.

SỰ CHIẾM ĐÓNG CỦA TRUNG QUỐC Ở TÂY TẠNG

Ngay sau khi giải tán chính phủ Tây Tạng, chính quyền Trung Quốc đã tuyên bố thiết quân luật. Bất kỳ nỗ lực kháng cự nào đều gặp phải sự trả đũa lớn, mục đích của nó là khủng bố dân chúng phải phục tùng. Hàng ngàn người bị giết, hàng ngàn người khác bị bỏ tù và tra tấn. Điều này phản ánh thái độ chung của người Trung Quốc đối với cư dân bản địa, những người mà họ xem là lạc hậu về văn hóa và thấp kém về mặt di truyền.

Người Hán thường tự coi mình là vượt trội so với các nhóm thiểu số ở Trung Quốc và các nhà khoa học Trung Quốc thậm chí còn đăng tải những bài báo "chứng minh" ưu thế chủng tộc này. Một lý thuyết như vậy mà trẻ em Tây Tạng học trong sách giáo khoa khoa học cho rằng người Tây Tạng kém hơn về mặt trí tuệ so với người Hán vì độ cao của đất nước đã khiến não của họ không được cung cấp oxy.

Các học giả Trung Quốc cũng đã xuất bản nhiều bài báo và sách nói rằng bất chấp báo cáo của các tổ chức nhân quyền, phóng viên và du khách ở Tây Tạng, cuộc "giải phóng" Tây Tạng diễn ra hòa bình và được người dân nước này hoan nghênh.

Một ví dụ là Điểm nổi bật của lịch sử Tây Tạng, được viết bởi hai nhà nghiên cứu tại Viện Dân tộc Trung ương của Bắc Kinh, trong đó nói rằng người Tây Tạng xem những người lính của Quân đội Giải phóng Nhân dân như những vị cứu tinh khi họ

> đã phát động một cuộc tuần hành hoành tráng nhằm giải phóng Tây Tạng một cách hòa bình... Bất cứ khi nào họ được nhận lương, họ đều giúp đỡ người dân địa phương làm mọi công việc, chăm sóc các nhu cầu và lợi ích của họ và quân y đã khám bệnh miễn phí cho họ. Những việc làm tốt như vậy đã chiếm được cảm tình của người Tây Tạng.[21]

Trên thực tế, quân xâm lược đã bắt đầu cướp bóc đất nước một cách có hệ thống, lục soát các tu viện và dỡ bỏ các bức tượng, những bức tượng này được bán ở chợ đồ cổ hoặc nấu chảy để lấy kim loại quý. Ước tính khoảng một nửa số lượng lớn tài liệu tôn giáo của Tây Tạng đã bị phá hủy, cho đến khi chính quyền Trung Quốc nhận ra một cách muộn màng rằng họ có thể kiếm được lợi nhuận bằng cách bán nó. Kết quả là họ bắt đầu vận chuyển vô số sách đến Bắc Kinh và một số trong số này đã được sao chép và rao bán.

Để phân chia dân cư hơn nữa, đất nước được chia thành ba khu vực, trong đó các tỉnh miền Trung hình thành một thực thể mới gọi là "Khu tự trị Tây Tạng", trong khi hầu hết Kham và toàn bộ Amdo được sáp nhập vào các tỉnh khác của Trung Quốc. Điều này cho phép người Trung Quốc tuyên bố rằng chỉ có 1,8 triệu người dân tộc Tây Tạng, con số chưa tính đến hơn 4 triệu người nói tiếng Tây Tạng ở các tỉnh mới thành lập khác của Trung Quốc.

"Thiên Đường Xã Hội Chủ Nghĩa Trên Nóc Nhà Thế Giới"

Để giải quyết số lượng lớn người bị bắt, chính quyền Trung Quốc bắt đầu xây dựng các trại lao động cưỡng bức.[22] Trong số những nơi

---

[21] Wang Furen và Suo Wenqing, *Những điểm nổi bật của lịch sử Tây Tạng*, tr. Xu Jian (Bắc Kinh: Nxb. Thế giới mới, 1984), tr. 178.

[22] Một số ấn phẩm gần đây lập luận rằng các nhà tù ở Trung Quốc được xây dựng vì lợi nhuận hơn là để trừng phạt hoặc cải tạo. Những ước tính gần đây cho thấy số lượng nhà tù ở

khét tiếng nhất có Nachen Tang gần Lhasa, Golmo, phía Bắc lưu vực Tsaidam; Tsala Garpo, ở vùng đồng bằng phía Bắc Changtang; và Kongpo, ở phía Đông Nam đất nước. Kongpo được xây dựng để khai thác những khu rừng gỗ khổng lồ của Tây Tạng và vận chuyển gỗ sang Trung Quốc. Các tù nhân trong trại này đã chặt phá những vùng rừng rộng lớn, một cách làm thiển cận đã dẫn đến vấn đề xói mòn và lũ lụt ở các vùng đất thấp.

Golmo và Tsala Garpo được xây dựng như những trại tử thần và những người bất hạnh đến đây phải chịu sự tra tấn thể xác và cho ăn ở mức độ đói khát. Ngoài ra, các tù nhân bị mặc quần áo tồi tàn và bị buộc phải lao động chân tay khắc nghiệt ít nhất 12 giờ mỗi ngày, dẫn đến nhiều người đã chết do điều kiện thời tiết khắc nghiệt trong các trại này.

Trong thời kỳ này, khoảng một phần mười dân số Tây Tạng đã phải ngồi tù một thời gian trong nhà tù Trung Quốc và hầu hết các tù nhân đều bị tra tấn thể xác dưới một hình thức nào đó. Đồng thời, tờ *Nhân dân Nhật báo* đăng những dòng tít về "thiên đường xã hội chủ nghĩa mới trên nóc nhà thế giới".

Năm 1959, Tây Tạng trải qua nạn đói đầu tiên, trớ trêu thay lại vào thời điểm sản lượng cây trồng đạt kỷ lục. Trung Quốc đang trong tình trạng thiếu lương thực trầm trọng, vì vậy chính quyền đã tịch thu thu hoạch của người Tây Tạng và vận chuyển sang Trung Quốc, đồng thời phân bổ khẩu phần chết đói cho người Tây Tạng. Điều này dẫn đến hàng chục ngàn người chết. Chính phủ lưu vong Tây Tạng ước tính rằng trong thập kỷ đầu tiên của cuộc xâm lược của Trung Quốc, ước tính có khoảng 1,2 triệu người chết, do chết đói, bị tra tấn hoặc do bị lính Trung Quốc giết chết ngay lập tức.

Ngoài ra, trong số 6.254 tu viện và chùa chiền ở Tây Tạng trước cuộc xâm lược, chỉ còn lại 13 tu viện sau thời kỳ này.[23] Trong một

---

Trung Quốc vào khoảng từ 16 đến 20 triệu người. Các tù nhân thường làm việc nhiều giờ trong điều kiện nguy hiểm và mặc dù họ được trả tiền cho công việc của mình nhưng chỉ đủ để mua thức ăn, quần áo, v.v. (những thứ này phải mua từ những kẻ bắt giữ họ). Nhờ lực lượng lao động nô lệ đông đảo này, Trung Quốc có thể xuất khẩu hàng hóa với giá thấp hơn nhiều so với giá của các công ty có nhân viên được trả lương (xem Steven Mosher, "Chinese Prison Labour," *Society* 29, 1991, tr. 49–59).

[23] Xem Christoph von Fürer-Haimendorf, *Sự phục hưng của nền văn minh Tây Tạng* (Oracle, AZ: Synergetic Press, 1990), tr. 31-34. Những con số này bị phản đối mạnh mẽ bởi

động thái gợi nhớ đến sự chiếm đóng của Đức Quốc xã ở Ba Lan, một số tu viện đẹp nhất đã được bảo tồn làm tượng đài cho nền văn hóa đang bị phá hủy một cách có hệ thống. Chúng được chuyển thành bảo tàng tuyên truyền, trong đó người Trung Quốc xây dựng các hiện vật mô tả Tây Tạng trước cuộc xâm lược là một "hệ thống phong kiến" và ca ngợi "thiên đường Xã hội Chủ nghĩa" đã được tạo ra.

Phần lớn sự tàn phá này xảy ra trong Cách mạng Văn hóa, một chương trình do Mao khởi xướng như phương tiện nhằm rút ngắn thời gian cần thiết cho quá trình Cộng sản hóa hoàn toàn. Ông tin rằng bằng cách phá hủy tất cả các biểu tượng của nền văn hóa cũ – tu viện, đền thờ, tượng đài cổ, các nhà lãnh đạo tôn giáo, các nhân vật quyền lực, sách vở, v.v. – một khoảng trống văn hóa sẽ được tạo ra và chủ nghĩa Marx sẽ tiến vào để lấp đầy khoảng trống đó một trật tự mới.

Thay vì tập thể hóa theo từng giai đoạn, người dân sẽ nhanh chóng được chuyển sang thiên niên kỷ mới. Chương trình này được thực hiện bởi những người trẻ nhiệt thành được gọi là Hồng vệ binh, những người đã tràn qua Trung Quốc và phá hủy mọi thứ trên đường đi của họ. Nhưng sự tàn phá ở Tây Tạng còn tồi tệ hơn nhiều so với ở Trung Quốc, chủ yếu là do sự khinh miệt của người Trung Quốc đối với những người Tây Tạng "lạc hậu".

Hồng Vệ Binh Ở Tây Tạng

Năm 1966, Hồng vệ binh bắt đầu tràn vào Tây Tạng nhằm xóa bỏ "Tứ cựu": tư tưởng, văn hóa, phong tục, tập quán cũ; và để đảo ngược những tệ nạn này, "Tứ tin". Sự tàn phá mà chúng gây ra đặc biệt nghiêm trọng ở các khu vực thiểu số như Tây Tạng, nơi khác với Trung Quốc về ngôn ngữ, văn hóa và thái độ. Hồng vệ binh coi đây là dấu hiệu cho thấy người thiểu số đang "phản động" một cách nguy hiểm và cần có những biện pháp mạnh mẽ để đưa họ đến chủ nghĩa xã hội thực sự. *Thamzing* (các phiên họp đấu tranh) được tổ chức trên khắp Tây Tạng, với số lượng lớn người dân bị cáo buộc là "kẻ thù của nhân dân" và có "thái độ phản cách mạng".

Thiếu cả sự kiềm chế hạn chế của các binh sĩ Quân đội Giải phóng Nhân dân, Hồng vệ binh đã tổ chức các cuộc hành quyết hàng loạt, tiến hành tra tấn ở quy mô chưa từng có và hoành hành

---

CHNDTH, có thời điểm thừa nhận rằng ba trăm nghìn người đã chết trong cuộc xâm lược và Cách mạng Văn hóa, nhưng hiện nay tuyên bố rằng chỉ có một số "kẻ phản động" thiệt mạng.

khắp vùng nông thôn, phá hủy các tu viện, buộc các nhà sư phải tiểu tiện vào các văn bản thiêng liêng, đặt các hình ảnh tôn giáo vào nhà vệ sinh, vẽ nguệch ngoạc trên tường của các đền chùa và tu viện, bắt các nhà lãnh đạo tôn giáo và chính trị (ngay cả những người cộng tác với chính quyền Trung Quốc) phải tham nhũng.

Hồng vệ binh cũng gây ra nỗi sợ hãi cho dân chúng bằng các nhóm lính trẻ chuyên tổ chức các vụ hãm hiếp tập thể hàng loạt một cách ngẫu nhiên khắp vùng nông thôn. Các tổ chức nhân quyền quốc tế ước tính rằng hàng nghìn phụ nữ ở mọi lứa tuổi đã bị cưỡng hiếp, thường là ở nơi công cộng, trước sự chứng kiến của cha mẹ, con cái và hàng xóm của họ.

Triều đại khủng bố kéo dài gần một thập kỷ cho đến khi Mao qua đời vào năm 1976. Vào cuối Cách mạng Văn hóa, hàng chục nghìn người Tây Tạng đã bị sát hại và hàng triệu người khác đã phải chịu đựng sự ngược đãi cực độ về thể chất và tinh thần. Nó cũng gây ra sự tàn phá kinh tế ở quy mô đến mức khi Đặng Tiểu Bình kế nhiệm Mao, nhà lãnh đạo tối cao mới đã phải thừa nhận rằng "đã mắc sai lầm". Một đánh giá chính xác hơn được đưa ra bởi Alexander Solzehnitsyn, người đã tuyên bố rằng sự cai trị của Trung Quốc ở Tây Tạng "tàn bạo và vô nhân đạo hơn bất kỳ chế độ Cộng sản nào khác trên thế giới".[24]

Khi Đặng Tiểu Bình lên nắm quyền, ông đã công bố thái độ mới về phía của chính phủ Trung Quốc và hứa hẹn một "Trung Quốc cởi mở hơn". Hứa đảo ngược những thái quá trong quá khứ, các chính sách của Đặng Tiểu Bình nhằm mục đích tạo ra một nền kinh tế thị trường ở Trung Quốc, mặc dù điều này sẽ không đi kèm với bất kỳ sự nới lỏng kiểm soát quân sự nào. Trung Quốc sẽ có thị trường mở nhưng có hệ thống chính trị khép kín. Bất đồng chính kiến sẽ không được phép và vụ thảm sát những người biểu tình ủng hộ dân chủ tại Quảng trường Thiên An Môn ở Bắc Kinh năm 1989 cho thấy mức độ đàn áp mà chính phủ mới đã chuẩn bị để đáp trả những người bất đồng chính kiến.

Vài tháng trước đó, một loạt cuộc biểu tình đã được tổ chức khắp Tây Tạng bởi những người kêu gọi Trung Quốc tôn trọng các

[24] Trích dẫn trong Anne Klein, "Tây Tạng đương đại: Cuộc diệt chủng văn hóa đang diễn ra," *White Lotus* (Ithaca: Snow Lion, 1990), p. 45.

tiêu chuẩn quốc tế về nhân quyền. Họ đã phải đối mặt với cùng một loại lực lượng tàn bạo và rất nhiều người đã bị giết; hàng trăm người khác bị bắt mà không bị buộc tội; hầu hết đều bị tra tấn và nhiều người bị hành quyết.

Trái ngược với mong đợi của chính quyền, điều này không ngăn được tình trạng bất ổn vẫn tiếp diễn cho đến ngày nay. Mỗi năm có hàng nghìn người Tây Tạng trốn sang sống lưu vong, hầu hết đều tuyên bố rằng họ chạy trốn sự đàn áp và vi phạm nhân quyền. Thỉnh thoảng có tin về các cuộc biểu tình quy mô nhỏ lan ra thế giới bên ngoài, nhưng ngay cả hành động nổi loạn tầm thường nhất cũng thường dẫn đến án tù và tra tấn kéo dài.

Tổ chức Ân xá Quốc tế tuyên bố rằng tra tấn là "đặc hữu" ở Tây Tạng,[25] và ước tính cứ 9 tù nhân thì có 8 người bị tra tấn. Một nghiên cứu về tình hình nhân quyền của Asia Watch cho rằng

> tất cả... các biểu hiện bất mãn với sự cai trị của Trung Quốc - dù được tiến hành một cách hòa bình hay cách khác - được chính quyền xem là cấu thành "hoạt động ly khai bất hợp pháp" và những người lãnh đạo hoặc tham gia vào các hoạt động đó đã bị trừng phạt với vũ lực và mức độ nghiêm trọng ngày càng tăng.[26]

"Đàn Áp Không Khoan Nhượng"

Qiao Shi, người đứng đầu an ninh Trung Quốc phụ trách kiểm soát sự bất đồng chính kiến ở Tây Tạng cho đến năm 1998, đã mô tả chính sách chính thức là "đàn áp tàn nhẫn", có nghĩa là bất kỳ nỗ lực nào nhằm biểu tình chống lại sự cai trị của Trung Quốc - hoặc thậm chí thể hiện tình cảm ủng hộ độc lập - sẽ phải đối mặt với vũ lực cực độ và hình phạt tàn bạo.

Năm 1989, Qiao cho rằng chính sách trước đây đối với những người nổi dậy là "quá khoan dung" và họ phải bị trừng phạt không thương tiếc để họ yêu "các đại ca người Hán" của họ, những người

---

[25] Theo báo cáo của Reuters, ngày 16 tháng 4 năm 1993, Tổ chức Ân xá Quốc tế cho rằng "việc tra tấn đã trở thành phổ biến ở các trại giam Trung Quốc trong mười năm qua và các tù nhân hiện phải chịu đựng sự ngược đãi nghiêm trọng hơn nhiều".

[26] Asia Watch, Đàn áp tàn nhẫn: Nhân quyền ở Tây Tạng (New York: Human Rights Watch, 1990), tr. 3.

đang ở Tây Tạng để mang lại cho họ những lợi ích của chủ nghĩa Cộng sản và nền văn minh Trung Quốc.

Chính quyền Trung Quốc ngày nay tuyên bố với thế giới rằng sự đàn áp đã được nới lỏng và người Tây Tạng hiện được tự do nói ngôn ngữ và thực hành tôn giáo của họ. Thực tế là tất cả các vị trí quan trọng đều do người Trung Quốc nắm giữ và để tìm được một công việc tốt thì mọi người phải thông thạo tiếng Trung. Khi tôi đến thăm Tây Tạng vào năm 2001, mọi người làm thuê mà tôi gặp ở Lhasa và Shigatsé đều là người Trung Quốc. Đám đông người ăn xin ngoại quốc tại các điểm du lịch nổi tiếng và một số người Tây Tạng bán hàng thủ công được bày trên vải ở ven đường.

Hiện tại không có bất kỳ vị trí quyền lực nào do người Tây Tạng nắm giữ và không có người Tây Tạng nào từng được bổ nhiệm vào vị trí có thẩm quyền thực sự. Hầu hết các tu viện được xây dựng lại chủ yếu được sử dụng làm điểm dừng chân cho khách du lịch. Các nhà sư sống ở đó không được phép theo đuổi các nghiên cứu chuyên sâu được yêu cầu ở Tây Tạng trước cuộc xâm lược, điều đó có nghĩa là họ có ít kiến thức về tôn giáo và không thể giải thích điều đó cho người khác.

Các biểu tượng bên ngoài của Phật giáo Tây Tạng được cho phép - lễ lạy, cờ cầu nguyện, hình ảnh, v.v. - nhưng không có kiến thức nền tảng mà các học giả - tu sĩ Tây Tạng đã sở hữu trước cuộc xâm lược, chúng vẫn là những biểu tượng không có thực chất, một đài tưởng niệm đáng buồn cho sự cắt ruột văn hóa Tây Tạng do người Trung Quốc thực hiện.

Trong một báo cáo về tự do tôn giáo ở Tây Tạng đương đại, Asia Watch kết luận rằng "sự mất thời gian hạn chế trong việc thể hiện tôn giáo đã được đưa ra ở Tây Tạng không hề cho phép sự truyền bá Phật giáo một cách độc lập hoặc sự quản lý tự do của các tổ chức tôn giáo bởi chính các tín đồ Phật giáo".[27]

Bất chấp sự đàn áp, theo tất cả các báo cáo, đại đa số người dân vẫn trung thành với Phật giáo và sùng kính sâu sắc đối với đức Dalai

[27] Như trên, tr. 70. Xem thêm *Tây Tạng đương đại: Chính trị, Phát triển và Xã hội ở Khu vực tranh chấp,* ed. Barry Sautman và June Dreyer (Armonk: ME Sharpe, 2006), trong đó có các bài viết xem xét tình hình đương thời từ nhiều góc độ khác nhau của các tác giả Tây Tạng, Trung Quốc và phương Tây.

Lama đang bị lưu đày. Một ví dụ về ảnh hưởng liên tục của ngài khiến chính quyền Trung Quốc vừa ngạc nhiên vừa bối rối là tuyên bố của ngài với người Tây Tạng trong lễ quán đảnh Kālacakra ở Ấn Độ năm 2006 tố cáo việc mặc áo lông động vật. Ông kêu gọi người Tây Tạng ngừng mua da của các loài có nguy cơ tuyệt chủng và khi những người Tây Tạng đã du lịch đến Ấn Độ trở về nhà báo cáo những lời của ông, trong vài ngày, các báo cáo đã nổi lên từ khắp khu vực văn hóa Tây Tạng về các vụ đốt da động vật công cộng.

Những người cung cấp da ở Lhasa chứng kiến công việc kinh doanh của họ tụt dốc chỉ sau một đêm. Mặc dù chính phủ Trung Quốc cam kết chính thức bảo tồn các loài có nguy cơ tuyệt chủng, nhưng thực tế là phong trào này do đức Dalai Lama khởi xướng đã khiến họ hình sự hóa việc đốt lông thú. Đã có báo cáo về một số vụ bắt giữ, nhưng dường như chúng không ảnh hưởng mấy đến người Tây Tạng.[28]

Bất chấp bằng chứng về việc tiếp tục trung thành với đức Dalai Lama, chính quyền Trung Quốc thường xuyên tố cáo ông một cách công khai và tìm cách làm xói mòn sự gắn bó của người Tây Tạng với văn hóa và tôn giáo của họ.

Khía cạnh thành công nhất của kế hoạch này là việc di chuyển dân cư người Hán sang Tây Tạng đang diễn ra, khiến người Tây Tạng trở thành thiểu số trên chính mảnh đất của họ. Trong bài phát biểu kỷ niệm 34 năm cuộc nổi dậy của người Tây Tạng năm 1959, đức Dalai Lama đã thảo luận về các hành động và chính sách hiện nay của Trung Quốc và ông kết luận rằng:

> tình hình ở Tây Tạng tiếp tục ảm đạm. Đàn áp không thương tiếc bất kỳ sự bất đồng quan điểm chính trị nhỏ nhất nào là mệnh lệnh. Sự xâm lược về nhân khẩu học của Tây Tạng thông qua chính sách chuyển giao dân số vẫn tiếp tục không suy giảm, làm leo thang tình trạng gạt ra ngoài lề xã hội của người Tây Tạng và sự đồng hóa lối sống của người Tây Tạng vào dòng chính của Trung Quốc. Sự diệt chủng văn hóa

[28] Đài Á châu tự do đã phát sóng một bản tin về hiện tượng này vào ngày 22 tháng 2 năm 2006 và kể từ đó một số tổ chức truyền thông quốc tế khác đã đưa tin về phong trào tiếp tục đốt lông thú và ngừng bán lông thú mới, cùng với những nỗ lực của Trung Quốc nhằm ngăn chặn ví dụ đáng xấu hổ này về ảnh hưởng tiếp tục của đức Dalai Lama đối với người Tây Tạng.

> đang được thực hiện, dù cố ý hay vô ý. Tây Tạng, đất nước cổ kính trên nóc nhà thế giới, đang nhanh chóng trở thành thuộc địa của Trung Quốc... Trong suốt lịch sử nhân loại, các nhà độc tài và các chính phủ toàn trị đã học được rằng không có gì mạnh mẽ hơn sự khao khát tự do và phẩm giá của nhân dân. Trong khi thể xác có thể bị nô lệ hoặc bị cầm tù, tinh thần con người không bao giờ có thể bị khuất phục hay đánh bại. Chỉ cần chúng ta đề cao tinh thần và quyết tâm của con người thì những khát vọng và niềm tin của chúng ta cuối cùng sẽ có sức mạnh để chiến thắng. Những thay đổi sâu rộng trên toàn cầu trong những năm gần đây đã khẳng định lại niềm tin của tôi và tôi lạc quan hơn bao giờ hết rằng tự do và hòa bình cho người dân Tây Tạng hiện đang nằm trong tầm tay của chúng tôi.[29]

Bất chấp những kết luận lạc quan của đức Dalai Lama, ngày nay người Hán định cư đông hơn người Tây Tạng tới vài triệu người và tại các thành phố, người Tây Tạng đã trở thành thiểu số. Chính quyền Trung Quốc phủ nhận việc di dời dân cư đang diễn ra và cáo buộc các tổ chức tin tức đưa tin về dòng người Hoa đến Tây Tạng đang cố gắng "chia cắt quê hương" bằng những cáo buộc sai trái. Các nhóm nhân quyền quốc tế ghi lại việc chuyển giao bị tố cáo là "những kẻ nói dối" và là công cụ của "những kẻ đế quốc" phương Tây.

Người Tây Tạng quan sát sự chuyển giao này lo sợ rằng làn sóng người nhập cư cuối cùng sẽ áp đảo dân bản địa giống như cách mà các "nhóm thiểu số" khác đã bị người Hán định cư nhấn chìm. Ví dụ, ở Mãn Châu, số người Mãn Châu bản địa hiện nay lên tới hai triệu, trong khi dân số người Hán ước tính khoảng 75 triệu.

Người dân tộc Mông Cổ đông hơn 5/1 trên đất nước của họ và ở Đông Turkestan (Tân Giang) có 15 triệu người Hán, so với 7,5 triệu người Đông Turkestani. Đây là một phần của quá trình mà theo Viện Dân tộc Trung ương của Trung Quốc, "các dân tộc thiểu số sẽ hợp nhất và biến mất". Vì chính quyền coi người Hán có chủng tộc ưu việt hơn các dân tộc thiểu số và tin rằng văn hóa Hán cũng tiến bộ hơn văn hóa của các dân tộc thiểu số, nên họ coi đây là sự phát triển tích cực.

---

[29] Đức Dalai Lama, ngày 10 tháng 3 năm 1993.

Nỗ Lực Hòa Giải Của Đức Dalai Lama

Bất chấp các báo cáo về tình trạng vi phạm nhân quyền đang diễn ra, đức Dalai Lama vẫn tiếp tục tìm kiếm một thỏa hiệp hòa bình với chính phủ Trung Quốc. Năm 1987, đức Dalai Lama đề xuất một "kế hoạch năm điểm" cho giải pháp thương lượng, trong đó ông đề nghị chấp nhận quyền sở hữu của Trung Quốc đối với Tây Tạng, đồng thời yêu cầu chấm dứt vi phạm nhân quyền và quay trở lại quyền kiểm soát nội bộ của Tây Tạng.

Những nỗ lực của đức Dalai Lama đã khiến ngài được quốc tế ca ngợi và dẫn đến việc ngài nhận được giải Nobel Hòa bình năm 1989, nhưng kế hoạch này đã bị chính phủ Trung Quốc thẳng thừng từ chối và cáo buộc ông đang cố gắng "chia cắt quê hương". Các quan chức Trung Quốc cũng chỉ trích Ủy ban Nobel vì cố gắng làm suy yếu "sự đoàn kết của dân tộc" thông qua cái mà họ mô tả là "sự can thiệp trắng trợn vào công việc nội bộ của Trung Quốc".

Đức Dalai Lama tiếp tục thúc đẩy đàm phán và gây áp lực lên Trung Quốc bằng cách đưa chính nghĩa của Tây Tạng ra các diễn đàn quốc tế. Khi thảo luận về việc Trung Quốc chiếm đóng đất nước của mình, ông dường như vẫn không có thái độ thù địch và kiên quyết tuyên bố rằng ông không có ác ý đối với người dân Trung Quốc, hoặc thậm chí đối với các nhà lãnh đạo của họ.

Đúng hơn, ông cho rằng theo quan điểm của ông, họ đang hành động thiếu hiểu biết và thông qua điều này, họ đang gieo rắc những nguyên nhân gây ra đau khổ cho chính họ trong tương lai.[30]

Ảnh Hưởng Của Phật Giáo Tây Tạng Ngày Nay

Trớ trêu thay, khi Phật giáo Tây Tạng đang bị phá hủy ngay tại quê hương của mình, nó lại gây ra tác động chưa từng có ở các quốc gia khác. Cộng đồng người Tây Tạng hải ngoại đã buộc hàng nghìn Lạt-ma nổi tiếng phải rời bỏ đất nước của họ, kết quả là nhiều người đã gặp và ảnh hưởng đến những người thuộc các nền văn hóa khác.

Kiến thức của họ về triết lý và thực hành thiền định của Phật giáo - cũng như tính cách của họ, thường chứng tỏ những tác động

[30] HH Đức Dalai Lama, "Nhân quyền và Trách nhiệm toàn cầu" (bài phát biểu trước các tổ chức phi chính phủ, Hội nghị Biên tập kinh điển thế giới về Nhân quyền của Liên Hợp Quốc), Vienna, Áo, ngày 16 tháng 6 năm 1993.

tích cực sau nhiều năm rèn luyện về trí tuệ và từ bi - đã thu hút một lượng lớn tín đồ.[31]

Phật giáo Tây Tạng có ảnh hưởng lớn nhất ở châu Âu và Bắc Mỹ, nơi ngày nay có hàng trăm trung tâm Phật giáo Tây Tạng và hàng chục nghìn người tuyên bố tuân theo giáo lý của Phật giáo. Một số Lạt-ma Tây Tạng đã dịch thành công những ý tưởng và thực hành truyền thống của họ cho khán giả phương Tây và một số người phương Tây đã phát nguyện trở thành Tăng sĩ và chư Ni. Nhiều người Tây Tạng xem sự thành công của tôn giáo của họ ở Mỹ là sự ứng nghiệm lời tiên tri được cho là của Padmasambhava vào cuối thế kỷ thứ VIII:

> Khi chim sắt bay và ngựa chạy trên bánh xe, người Tây Tạng sẽ tản mác như đàn kiến trên khắp mặt đất và giáo pháp sẽ đến vùng đất của người da đỏ.

Nhờ cộng đồng hải ngoại, các học giả phương Tây giờ đây có thể tiếp cận với văn học Tây Tạng ở một mức độ mà điều đó sẽ không bao giờ có được nếu Tây Tạng vẫn đóng cửa. Quan trọng hơn, cuộc xâm lược của Trung Quốc đã khiến hầu hết các học giả và hành giả tôn giáo vĩ đại của Tây Tạng phải lưu vong và giờ đây những người quan tâm đến việc nghiên cứu hoặc thực hành Phật giáo có thể gặp họ và nhận được những lời giải thích bằng miệng.

Vì điều này, văn hóa Tây Tạng đã được phổ biến khắp thế giới và các Lạt-ma lỗi lạc - đáng chú ý nhất là đức Dalai Lama - đã có thể du hành rộng rãi và truyền bá Phật pháp. Một lượng lớn sách thực sự về Phật giáo Tây Tạng đang được xuất bản bằng các ngôn ngữ phương Tây.

Các Lạt-ma Tây Tạng đã xuất hiện trong các chương trình truyền hình đặc biệt và phim ảnh và đức Dalai Lama đã trở thành một trong những nhà lãnh đạo tôn giáo nổi tiếng nhất trên thế giới. Kể từ khi nhận giải Nobel Hòa bình năm 1989, ngài đã trở thành một diễn giả nổi tiếng và được nhiều người công nhận là nhân vật hàng đầu trong các nỗ lực quốc tế nhằm thúc đẩy nhân quyền.

Do đó, thảm họa quốc gia ở Tây Tạng ít nhất đã có một số kết quả tích cực, mặc dù thực tế này không hề làm giảm bớt bi kịch của

---

[31] *Sự phục hưng của nền văn minh Tây Tạng*, tr. 14.

cuộc xâm lược của Trung Quốc, cũng như không làm giảm bớt nỗi đau chung của người dân Tây Tạng.

Đức Dalai Lama Trong Góc Nhìn Toàn Cầu

Những người phương Tây nghiên cứu hệ thống các Lạt-ma tái sinh thường hoài nghi về nó một cách dễ hiểu, nhưng có vẻ rõ ràng là bằng cách nào đó những người Tây Tạng chọn Dalai Lama đã tìm được sự kế thừa đáng chú ý của những người có tài năng khác thường. Ngay cả với lòng sùng mộ sâu sắc mà người Tây Tạng dành cho các đức Dalai Lama của họ, sẽ rất khó để ngụy trang hóa thân ngu ngốc, kiêu ngạo, tham lam hoặc hiếu chiến. Tuy nhiên, những vị Dalai Lama đã trưởng thành lại luôn nổi bật trong việc giảng dạy, viết lách và làm gương cá nhân.

Đức Dalai Lama hiện tại là minh chứng cho sự thành công của hệ thống mà qua đó các Dalai Lama được hình thành và không thể tin rằng những thành tựu đáng chú ý của đức Dalai Lama chỉ là do được đào tạo tốt. Nhiều Tăng sĩ tuân theo sự huấn luyện cơ bản giống như các Dalai Lama, nhưng bằng cách nào đó các Dalai Lama có xu hướng vượt lên trên những người cùng thế hệ với họ về mặt học thuật, thành tựu thiền định cá nhân và khả năng giảng dạy.

Đúng là họ nhận được sự đào tạo tốt nhất và họ cũng có những giáo viên giỏi nhất, nhưng chỉ những sự thật này thôi thì không thể giải thích được thành tích của họ. Ở các nước phương Tây, nhiều sinh viên đăng ký vào các trường Đại học, học với những giáo viên giỏi nhất nhưng vẫn không thể vượt lên trên mức tầm thường vì thiếu năng khiếu trí tuệ.

Khi con người xem xét nguồn gốc của đức Dalai Lama hiện tại, những thành công của ngài thật đáng chú ý. Sinh ra tại một ngôi làng hẻo lánh ở miền đông Tây Tạng, bị quân xâm lược đuổi khỏi đất nước và buộc phải bắt đầu lại cuộc sống lưu vong, ngày nay ngài là người đoạt giải Nobel và là một trong những nhà lãnh đạo tôn giáo được kính trọng nhất thế giới.

Khi người ta xem xét khả năng xảy ra việc lựa chọn ngẫu nhiên một đứa trẻ từ một ngôi làng Tây Tạng xa xôi, giáo dục theo chương trình giảng dạy truyền thống của tu viện Tây Tạng và sau đó việc đức Dalai Lama đoạt giải Nobel Hòa bình, những thành tựu của

ngài có thể khiến những người hoài nghi phải tạm dừng.[32] Như Glenn Mullin nhận xét về đức Dalai Lama thứ mười bốn:

> chiều sâu học vấn, trí tuệ và sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của sự tồn tại của con người đã giúp ông có được hàng trăm nghìn bạn bè trên khắp thế giới. Sự hài hước, ấm áp và năng lượng từ bi của đức Dalai Lama là bằng chứng sống động về sức mạnh và hiệu quả của Phật giáo Tây Tạng cũng như giá trị của nó đối với xã hội loài người.[33]

Rõ ràng là có vấn đề với hệ thống này, đặc biệt là sự thiếu sót trong vai trò lãnh đạo trong khi các Dalai Lama mới được công nhận đã trưởng thành. Hệ thống này đã hoạt động đủ tốt trong quá khứ khi Tây Tạng không bị các nước láng giềng thù địch bao vây, nhưng thật khó để tưởng tượng bất kỳ quốc gia nào ở thời đại hiện nay có thể chịu đựng được thời kỳ từ 18 năm trở lên mà không có nhà lãnh đạo thực sự. Do đó, không có gì ngạc nhiên khi đức Dalai Lama hiện tại đã bày tỏ sự nghi ngờ về khả năng tiếp tục tồn tại của thể chế các Dalai Lama và đã chỉ ra rằng ngài có thể không chọn tái sinh.

Đức Dalai Lama cũng đề xuất rằng văn phòng của đức Dalai Lama trở thành một vị trí được bầu chọn và người dân Tây Tạng sẽ bỏ phiếu bầu ra nhà lãnh đạo tinh thần của họ. Đức Dalai Lama dường như đã nhận ra những sai sót trong hệ thống hiện tại và dường như hy vọng rằng thể chế này sẽ thích ứng với những thời đại đang thay đổi.

Nếu người Tây Tạng giành lại quyền kiểm soát đất nước của họ và nếu dòng luân hồi tiếp tục, có vẻ như rõ ràng là họ sẽ cần phải thay đổi, nhưng điều này sẽ không gây ngạc nhiên cho người Tây Tạng, những người nhận ra rằng mọi thứ đều vô thường - kể cả các Dalai Lama.

---

[32] Điều này đã được William Magee chỉ ra cho tôi trong một bài kinh tại Đại học Grinnell vào tháng 11 năm 1992.

[33] *Tác phẩm chọn lọc của đức Dalai Lama II,* tr. Glenn Mullin (Ithaca: Sư tử tuyết, 1982), tr. 220.

7. LỄ HỘI TÔN GIÁO VÀ NGÀY LỄ

MÖNLAM

Phật giáo có ảnh hưởng sâu rộng đến khu vực văn hóa Tây Tạng và vì vậy không có gì đáng ngạc nhiên khi năm nay được đánh dấu bằng vô số lễ hội tôn giáo và ngày thánh. Những lễ này khác nhau từ những lễ nhỏ chỉ được tổ chức ở những địa phương nhỏ cho đến những nghi lễ phức tạp - như ngày lễ hàng năm được gọi là "Đại Khát vọng" (*sMon lam chen mo;* phát âm là "Mönlam Chenmo") - là những sự kiện lớn ở Tây Tạng và các khu vực xung quanh nơi Phật tử Tây Tạng sinh sống.

Những lễ hội lớn đã thu hút mọi người từ khắp nơi đến và đối với nhiều người, đó là những lễ hội cao điểm trong năm. Ví dụ, trong thời kỳ *Mönlam,* mọi người tụ tập ở Lhasa từ khắp Tây Tạng, Mông Cổ, Nepal, Bhutan, Sikkim và thậm chí cả những nơi xa xôi như Siberia.

Những người hành hương này thường đi bộ hoặc cưỡi ngựa đi rất xa để viếng thăm các khu vực linh thiêng trong thời gian tốt lành này, trong thời gian đó các Lạt-ma vĩ đại thực hiện các nghi lễ mạnh mẽ vì hạnh phúc của chúng sinh ở khắp mọi nơi. Một số người thậm chí còn thực hiện cuộc hành trình trong một loạt các lễ lạy, duỗi thẳng người trên mặt đất và sau đó bắt đầu lại từ nơi được đánh dấu bằng đầu ngón tay.

Những người hành hương du hành theo cách này đôi khi phải mất nhiều tháng mới đến được đích đến, nhưng họ chọn làm như vậy vì tin rằng những hành động sùng đạo như vậy sẽ mang lại công đức lớn lao cho những người thực hiện chúng. Người ta cũng cho rằng những người có mặt tại thánh địa Lhasa, tham dự buổi lễ, sẽ nhận được thêm công đức. Hơn nữa, theo niềm tin rộng rãi của

người Tây Tạng, các hoạt động tôn giáo được thực hiện vào những ngày thánh quan trọng mang lại kết quả tốt hơn so với những hoạt động được thực hiện vào những thời điểm khác.[1]

Ngoài lợi ích tôn giáo, các lễ hội lớn còn tạo cơ hội trao đổi kinh tế và xã hội. Dòng người hành hương mang theo tiền bạc và hàng hóa từ bên ngoài cũng như cơ hội gặp gỡ mọi người từ những nơi khác. Các sản phẩm từ bên ngoài khu vực - cũng như tin tức do du khách mang đến - tràn vào các thành phố trong thời gian này và về phần mình, du khách thường mua đồ lưu niệm và mang về nhà.

Nhiều lễ hội nổi tiếng nhất của Tây Tạng theo truyền thống được tổ chức tại Lhasa, thủ đô tôn giáo và chính trị của đất nước. Ngày nay, lễ này được người Tây Tạng trong cộng đồng lưu vong của họ tổ chức. Nhiều lễ hội, bao gồm cả lễ hội Đại vọng, đã bị người Trung Quốc cấm, nhưng trong những năm gần đây, một số hạn chế đã được nới lỏng. Các báo cáo gần đây chỉ ra rằng việc tham gia các lễ hội và hành hương đang gia tăng, nhưng mức độ khoan dung tương đối đối với hoạt động tôn giáo có thể thay đổi bất cứ lúc nào.

Một trong những thời kỳ quan trọng nhất của thánh lễ lớn là lễ kỷ niệm *Mönlam*, được tổ chức bởi Tsong Khapa, người sáng lập dòng Gélukpa vào năm 1409. Lễ hội kỷ niệm hai tuần mà đức Phật Śākyamuni hiển lộ những năng lực kỳ diệu. Theo truyền thuyết, ông đã bị một nhóm dị giáo thách thức trong một cuộc thi phép thuật và ông đáp lại bằng cách nhân bản thân thành một hàng biểu hiện kéo dài đến vô tận, mỗi biểu hiện phát ra lửa từ đầu và chân.

Những kẻ dị giáo không thể sánh được với điều này và đã bị đánh bại. Điều này được gọi là "Phép màu vĩ đại". Những kẻ dị giáo là kẻ thù của đức Phật (và nói rộng ra là của pháp) và do đó không có gì đáng ngạc nhiên khi sự thất bại của họ có liên quan đến các nghi lễ năm mới được thiết kế để xua đuổi các thế lực tà ác và đảm bảo việc bảo vệ Phật giáo ở Tây Tạng.

Mönlam được tổ chức trong hai tuần đầu tiên vào tháng đầu tiên của năm Âm lịch Tây Tạng và được kết nối với việc cử hành năm mới của Tây Tạng (*Lo gsar;* phát âm là "Losar"). Trong thời gian

[1] Ví dụ, hãy xem Thubten Legshay Gyatsho, *Cổng vào đền thờ* (Kathmandu: Ratna Pustak Bhandar, 1979), tr. 81.

này, các Tăng sĩ từ các tu viện lớn Drébung và Séra - cùng với các Tăng sĩ khác từ khắp nơi trong khu vực văn hóa Tây Tạng - tập hợp cùng nhau để trì tụng những lời cầu nguyện và thực hiện các nghi lễ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Những sự kiện này có sự tham dự của rất đông giáo dân và như Tucci lưu ý:

> Tăng đoàn là diễn viên, cư sĩ là khán giả... Các cư sĩ luôn là người được hưởng lợi từ những hoạt động tôn giáo này, vì các nghi lễ tạo ra công đức lan tỏa đến mọi người. Thông qua sự chuyển di kết quả của một hành động tốt, nó mang lại lợi ích cho tất cả mọi người. Do đó, các tín đồ được khuyến khích đóng góp vào việc thực hiện hiệu quả nghi lễ thiêng liêng thông qua việc quyên góp và các dịch vụ khác, vì đó là lợi ích đạo đức của chính họ.[2]

Thời gian này cũng là dịp diễn ra các kỳ thi hàng năm dành cho các ứng viên đạt bằng *géshé* (bằng cấp cao nhất trong hệ thống tu viện Gélukpa). Các ứng viên phải trải qua một loạt kỳ thi nghiêm ngặt, trong đó nhấn mạnh đến việc tranh luận bằng miệng và kiến thức toàn diện về triết học Phật giáo. Bài kiểm tra của mỗi ứng viên thường kéo dài cả ngày, trong thời gian đó các ứng viên phải có khả năng trả lời các câu hỏi được đặt ra từ các nhà sư thuộc trường của mình và các trường khác.

Cư sĩ cũng được phép tham gia và đặt câu hỏi với các nhà sư, nhưng ngay cả những người không thể theo kịp sự tinh tế của việc trao đổi cũng có thể tham gia kỳ thi. Những đám đông khổng lồ tụ tập để tham gia các cuộc tranh luận công khai này và thủ tục này được người tại gia cũng như các nhà sư xem như một trò giải trí tuyệt vời.

Mặc dù *Mönlam* chủ yếu là lễ hội tôn giáo nhưng nó cũng bao gồm nhiều hoạt động phi tôn giáo, một số trong đó có lẽ là tàn tích của các lễ kỷ niệm thời tiền Phật giáo. Có bằng chứng cho thấy lễ hội năm mới đã được tổ chức ở Tây Tạng trước khi Phật giáo hình thành và những lễ hội này bao gồm các hoạt động võ thuật, phản ánh sự nhấn mạnh trước Phật giáo về chiến tranh và chinh phục. Những thực hành như vậy vẫn tiếp tục cho đến ngày nay, bất chấp

[2] Giuseppe Tucci, *Tôn giáo của Tây Tạng*, tr. 146-147.

những âm hưởng tôn giáo của *Mönlam.*

Trong lễ hội, mọi người diễu hành qua các đường phố trong trang phục áo giáp cổ và trang phục nghi lễ truyền thống, gợi nhớ về thời kỳ sức mạnh quân sự của Tây Tạng. Ngoài ra còn có các cuộc đua ngựa, thi bắn cung, đấu vật và các hoạt động thế tục khác. Tuy nhiên, đối với hầu hết mọi người, đây vẫn là một lễ hội tôn giáo hoàn toàn, một thời gian để chiêm ngưỡng và sùng kính. Một số lượng lớn người thực hiện lễ lạy trước các cấu trúc và nhân vật linh thiêng, đồng thời họ thắp đèn bơ, cúng dường Tăng đoàn và đổi mới cam kết của họ với giáo pháp thông qua việc tăng cường lòng sùng mộ và tuân thủ tôn giáo. Thông qua những thực hành này, theo Tucci:

> nội dung nghiệp chướng của lễ hội không hề bị cô lập; nó mang lại lợi ích cho tất cả mọi người và mang lại sự tương ứng về mặt đạo đức cho sự bảo vệ hiệu quả chống lại cái ác, kết quả của sự cộng sinh giữa cũ và mới, giữa tôn giáo nguyên thủy của Tây Tạng và giáo lý đạo đức của Phật giáo.[3]

Lễ hội *Mönlam*, thông qua việc xua đuổi các thế lực tà ác và tạo nghiệp tích cực, có mục đích cơ bản là cải thiện những ảnh hưởng của thời đại suy đồi hiện nay mà chúng ta đang sống. Tsong Khapa lo ngại rằng nhân loại hiện đang ở thời đại mà giáo pháp đang suy thoái và quá trình thoái hóa này sẽ tiếp tục cho đến khi đức Di-lặc, đức Phật của tương lai ra đời.

Tuy nhiên, cho đến thời điểm đó, Phật tử vẫn có thể tu tập hiệu quả nếu cảnh giác và có biện pháp phòng ngừa thích hợp. Các lễ kỷ niệm tôn giáo lớn giúp người dân thực hiện nguyện vọng tôn giáo của mình bằng cách làm suy yếu quyền lực của các thế lực tà ác trong thời kỳ suy thoái tôn giáo này.

Mönlam là lễ hội quan trọng nhất trong số các lễ hội lớn, được người Tây Tạng gọi là "thời đại vĩ đại" (*dus chen*). Những người khác cũng có liên quan đến cuộc đời của đức Phật. Những lễ hội này kỷ niệm ngày sinh của Ngài vào ngày bảy tháng Tư; sự thức tỉnh của Ngài vào ngày mười lăm cùng tháng (trong thời gian đó thời điểm Ngài nhập Niết-bàn cuối cùng cũng được kỷ niệm); bài thuyết pháp

[3] Như trên, tr. 151.

đầu tiên của Ngài vào ngày thứ tư của tháng Sáu và sự hạ phàm của Ngài từ cõi trời Tuṣita vào tháng Chín.

Truyền thống cho rằng Ngài sinh ra, chết đi, đạt đến giác ngộ và chuyển pháp luân vào cùng một ngày, nhưng một số sự kiện này được cử hành vào những ngày riêng biệt. Tất cả cũng được kỷ niệm vào ngày mười lăm của tháng thứ Tư, được gọi là "Tháng Sakya" (*Sa ga zla ba;* phát âm là "Saga Dawa"). Đây là ám chỉ đến danh hiệu Śākyamuni của đức Phật, "Hiền nhân của các Sakyas".

LỄ HỘI ĐIÊU KHẮC BƠ KUMBUM

Mặc dù Lhasa vẫn là trung tâm tâm linh của Tây Tạng nhưng các khu vực khác cũng có những lễ hội có tầm quan trọng quốc gia. Một trong những điều đáng chú ý nhất trong số này là lễ hội điêu khắc bơ hàng năm được tổ chức tại Kumbum vào tháng Giêng Âm lịch. Vì trọng tâm của nó là trưng bày công khai các tác phẩm điêu khắc bằng bơ vào ngày mười lăm nên nó thường được gọi là "Lễ cúng dường ngày mười lăm".[4]

Kumbum nằm ở phía Đông Tây Tạng và gắn liền với cuộc đời của Tsong Khapa. Tu viện chính của thị trấn được cho là đã được xây dựng trên địa điểm nơi ông sinh ra. Tên của nó bắt nguồn từ một câu chuyện phổ biến kể rằng sau khi sinh ra, một số giọt máu đã rơi xuống đất khi dây rốn bị cắt. Từ đây mọc lên một cây đàn hương trắng mang một trăm ngàn (*'bum*) lá, mỗi lá đều có hình ảnh (*sku*) của Tsong Khapa trên đó. Do đó, địa điểm này được gọi là Kumbum (*sku 'bum*), có nghĩa là "trăm nghìn hình ảnh".

Ngay từ đầu Kumbum đã là trung tâm thương mại quan trọng vì nó nằm ở ngã tư của các tuyến đường thương mại lớn. Trước cuộc xâm lược của Trung Quốc, các đoàn lữ hành đã đi qua Kumbum từ khắp Trung Á, vận chuyển hàng hóa từ vùng này sang vùng khác và đưa du khách từ nhiều nơi đến vùng xa xôi phía Đông Tây Tạng này.

Mặc dù Kumbum là thị trấn nhỏ với khoảng ba nghìn cư dân thường trú, nhưng nó tiếp thu những ảnh hưởng văn hóa từ những nơi khác, vì nó thường xuyên đón du khách từ Mông Cổ, các vùng

[4] Một mô tả về sự kiện này có thể được tìm thấy trong Thubten Norbu, *Tây Tạng là đất nước của tôi* (London: Rupert Hart-Davis, 1960), tr. 136-139.

khác của Tây Tạng, du khách và thương gia Trung Quốc, người Duy Ngô Nhĩ từ Trung Á và thậm chí cả du khách từ Nga và các khu vực lân cận.

Lễ hội điêu khắc bơ được tổ chức tại tu viện Kumbum và một số khoa giảng dạy của tu viện này cạnh tranh với nhau trong việc tạo ra các hình tượng. Trước cuộc xâm lược, Kumbum có năm trường Đại học: trường Đại học y khoa, trường Đại học Mật thừa, trường nghiên cứu Kālacakra, trường Đại học biện chứng triết học và trường Đại học khiêu vũ tôn giáo.

Trong trường phái biện chứng triết học, có mười ba lớp riêng biệt về triết học Trí tuệ Bát-nhã, mỗi lớp có những điểm nhấn và văn bản riêng. Hai trong số đó - một tuân theo sách giáo khoa của Jétsünpa Chögi Gyeltsen và một quyển khác tuân theo sách giáo khoa của Jamyang Shéba - chịu trách nhiệm chính trong việc xây dựng các tác phẩm điêu khắc bơ.

Những hình tượng này thường là những kiệt tác nghệ thuật phức tạp, sử dụng một lượng lớn bơ cứng, đôi khi có những khung bên trong thông minh có chứa các khớp và lò xo cho phép chúng di chuyển. Quá trình tích lũy số tiền cần thiết bắt đầu bằng việc hoàn thành một lễ hội; Việc tài trợ cho dự án tiếp theo thường đòi hỏi nhiều tháng làm việc của các nhà sư phụ trách, những người đã đi rất xa để kêu gọi quyên góp.

Các nhà sư tham gia thực hiện các tác phẩm điêu khắc đôi khi phải mất vài tháng để tạo ra tác phẩm của mình và tác phẩm nhìn chung được thực hiện rất chi tiết và cẩn thận. Những con số lớn nhất và phức tạp nhất thường được bắt đầu vào tháng 9 năm trước. Như Robert Ekvall đã chỉ ra, lễ hội này đã trở thành:

> Một cuộc triển lãm đáng chú ý về nghệ thuật Tây Tạng hiện tại. Các hình ảnh bơ - chỉ được hiển thị một lần và sau đó bị hủy trước bình minh của ngày hôm sau - được lên kế hoạch và thực hiện hết sức cẩn thận bởi các nghệ sĩ được đào tạo cẩn thận, mỗi người có kỹ năng và danh tiếng riêng của mình. Nhiều tháng lập kế hoạch và chi tiêu xa hoa được tạo ra; và yếu tố cạnh tranh đã trở thành một phần của sự trình diễn đã giúp tạo ra hoặc duy trì sự xuất sắc trong việc thực

> hiện cũng như vẻ đẹp của đường nét và màu sắc. Các tổ chức khác nhau trong tu viện - các trường đại học và các cơ sở của các Lạt-ma hóa thân [*tülku*] - nhận trách nhiệm về các đơn vị khác nhau của triển lãm và có sự cạnh tranh gay gắt giữa họ để trình diễn tốt nhất.[5]

Theo truyền thống, sau khi tất cả các bức tượng được hoàn thành, chúng được trưng bày vào ngày mười lăm tháng Giêng trong khu vực khép kín cao khoảng 20 *feet* và rộng 40 *feet*, chứa đầy những hình ảnh đầy màu sắc và có kiểu dáng phức tạp. Mỗi năm một chủ đề khác nhau được nhấn mạnh. Các thành viên của lớp chịu trách nhiệm tạo ra các hình ảnh sẽ quyết định xem đây là gì và nó sẽ được giữ bí mật cho đến khi các tác phẩm điêu khắc được trưng bày trước công chúng.

Các chủ đề phổ biến bao gồm các sự kiện từ những câu chuyện về tiền thân của đức Phật Thích-ca Mâu-ni, mười hai hành động vĩ đại của Ngài,[6] câu chuyện dân gian Tây Tạng (phù hợp với các biểu tượng và hình ảnh Phật giáo), hoặc các sự kiện quan trọng trong lịch sử tôn giáo Tây Tạng. Một số vật trưng bày có tới hai mươi bức tượng bơ lớn, được điêu khắc công phu và sơn cẩn thận với màu sắc rực rỡ. Màu được làm từ thuốc nhuộm tự nhiên, thường được trộn với tro.

Ngoài ra, những tác phẩm điêu khắc quan trọng nhất đôi khi được trang trí bằng bột màu làm từ bột vàng và bạc, cũng như các chất quý khác. Các hình ảnh thường có bảng để hỗ trợ, nhưng những hình ảnh khác là tác phẩm điêu khắc độc lập có hỗ trợ bên trong. Trong một số trường hợp, khung của năm trước đã được sử dụng nhưng hầu hết đều phải được xây dựng mới.

Những Hình Ảnh

Trong khi thực hiện các tác phẩm điêu khắc, các nghệ sĩ luôn mang theo hai chiếc xô, một xô chứa nước nóng và xô kia chứa nước lạnh. Vì bơ phải được giữ lạnh để tránh bị chảy, bàn tay ấm có thể làm hỏng tác phẩm của các nghệ sĩ. Hơn nữa, bàn tay của các nhà

---

[5] Robert Ekvall, *Tuân thủ tôn giáo của Tây Tạng* (Chicago: Nxb. Đại học Chicago, 1964), tr. 175.

[6] Xem Chương 1, "Phật giáo ở Ấn Độ."

điêu khắc phải được giữ sạch sẽ, vì bàn tay bẩn có thể dính vào các bức tượng hoặc làm nhòe chúng.

Khi làm tượng, đầu tiên các nhà sư sẽ nhúng tay vào nước nóng để rửa, sau đó nhúng tay vào nước bột khô và chà xát các ngón tay vào nhau để loại bỏ bụi bẩn. Sau đó, rửa tay bằng nước nóng rồi nhúng vào nước lạnh để làm mát da. Điều này giúp các nghệ sĩ tránh làm tan chảy hoặc làm mất màu các hình ảnh trong khi tạo hình bơ, lúc đầu được đúc bằng tay, sau đó được làm mịn và tạo màu.

Ngoài các cảnh tượng tôn giáo, các nhà sư còn điêu khắc những hình ảnh mô tả cuộc sống trong các tu viện, thường bao gồm cả hình ảnh của các sư trụ trì. Nhiều trong số này là những bức tranh biếm họa, vì đây là thời điểm mà việc trêu chọc nhẹ nhàng các quan chức cấp cao của tu viện được chấp nhận.

Ví dụ, nếu Lạt-ma đứng đầu đã già, hình dáng của ông ấy có thể có cái đầu có lò xo ở cổ, điều này sẽ khiến đầu lắc lư lên xuống, tượng trưng cho sự già nua và yếu ớt. Các đặc điểm ngoại hình nổi bật khác sẽ được phóng đại, mặc dù có những ranh giới về gu thẩm mỹ mà các nhà sư phải tuân theo. Trong các cuộc trưng bày về đời sống tu viện, các hình tượng khác nhau thường có thể di chuyển được. Các nhà sư điều khiển chuyển động của họ từ phía sau bằng dây thừng và ròng rọc, đồng thời các cơ cấu lò xo bên trong giúp họ tăng thêm khả năng di chuyển.

Khi mọi công việc chuẩn bị đã hoàn tất, các tác phẩm điêu khắc được trưng bày trong một khu vực được xây dựng đặc biệt được thắp sáng bằng đèn bơ. Các Tăng sĩ của lớp Trí tuệ Bát-nhã chào đón mọi người ở lối vào và đưa cho khách những tách trà; nhiều cư sĩ đáp lại bằng cách cúng dường thực phẩm hoặc tiền bạc cho các nhà sư. Những hình ảnh chỉ được hiển thị vào ban đêm trong vài giờ.

Các Tăng sĩ và cư sĩ dẫn đi khắp khu vực, chiêm ngưỡng những bức tượng được điêu khắc tinh xảo này, khi họ nhìn thấy chúng biết rằng tất cả sẽ bị phá hủy trước bình minh. Điều này cung cấp cho khán giả một lời nhắc nhở sinh động về khái niệm vô thường của Phật giáo, dạy rằng mọi hoạt động trần tục của con người đều qua đi, không để lại gì phía sau. Những người nhận ra ý nghĩa của nguyên tắc này nên hiểu sự vô ích cuối cùng của việc theo đuổi thế

tục và cống hiến hết mình cho các hoạt động tôn giáo mang lại lợi ích lâu dài.

Sau khi trưng bày, các đức Phật và Bồ-tát trước đó đã được mời vào các bức tượng đã được yêu cầu rời đi (vì sẽ là thiếu tôn trọng nếu phá hủy các bức tượng nếu chúng có người ở) và các nhà sư nhanh chóng tháo dỡ các tác phẩm điêu khắc. Các khung vẫn được giữ lại, nhưng các tác phẩm điêu khắc được xếp chồng lên nhau, màu sắc của chúng bị bong tróc và sau đó chúng bị nấu chảy. Sự kết thúc của lễ hội được đánh dấu bằng một nghi lễ trong đó mọi người ném các vật thể gọi là *sur* (*zur*) xuống hố.

Ngoài ra còn có các cấu trúc làm bằng que có hình kim tự tháp, được kết nối bằng giấy chắc chắn và được trang trí bằng hình ảnh lửa, đám mây, đồ trang sức và các biểu tượng khác, tất cả đều được làm từ bơ. Trên đầu *sur* là hộp sọ với ngọn lửa phát ra từ miệng. Ruy-băng và dây được buộc vào đầu giá ba chân. Chúng được sử dụng để ổn định nó trong khi nó được di chuyển. Bên trong chân của chiếc kiềng ba chân là một *torma,* một tác phẩm điêu khắc được sơn vẽ bằng bột mì và bơ.

Sur được xây dựng như một phần của nghi lễ xua đuổi các thế lực tà ác, những kẻ bị dụ dỗ vào đó bằng các nghi lễ đặc biệt. Vào chiều ngày thứ mười chín, *sur* được rước đi, theo sau là sư trụ trì của tu viện, người cầm một chày kim cương và chiếc chuông trên tay. Phía sau ngài là một đám đông từ bảy mươi lăm đến một trăm Tăng sĩ, họ đánh trống, chũm chọe và thổi kèn. Một đám đông khán giả ở phía sau đám rước.

Sau khi các nghi lễ được tiến hành để mang tất cả tà ác của khu vực vào *sur,* cấu trúc này được đưa ra ngoài khuôn viên của tu viện và đốt cháy, do đó tạo nên một tấm bia sạch cho năm mới. Trên đường đến bãi cháy, đám đông có sự tham gia của nhà tiên tri Néchung, người đang trong trạng thái thôi miên. Sức mạnh của ông được sử dụng để hỗ trợ xua đuổi tà ác và làm cho một năm mới an toàn và thịnh vượng.

Khi đoàn rước đến địa điểm đã chỉ định, *sur* và *torma* bị ném vào cái hố chứa đầy rơm và gỗ. Một ngọn lửa được thắp lên và cấu trúc bị đốt cháy, biểu thị rằng cái ác đã bị chế ngự và pháp đã thắng

thế. *Sur* không chỉ tượng trưng cho các thế lực tà ác bên ngoài mà còn tượng trưng cho những phiền não bên trong như vô minh, ham muốn và sân hận.

Ngọn lửa tượng trưng cho ánh sáng trí tuệ đã thiêu rụi họ, để lại bản chất tâm trong sáng. Do đó, nghi lễ có nhiều mức độ quan trọng và có thể được những cư sĩ không được hướng dẫn giải thích là một nghi lễ trừ tà đơn giản, trong khi những hành giả Mật tông xem nó như sự thể hiện mang tính biểu tượng của quá trình thiền định, mục đích là để tịnh hóa tâm trí khỏi những phiền não và mang lại sự hiện thực hóa tâm giác ngộ viên mãn của đức Phật.

Ngoài các khía cạnh tôn giáo, lễ hội còn có những yếu tố thế tục quan trọng và đó là thời kỳ có những quy định thoải mái đối với giáo dân. Có rất nhiều cuộc ăn mừng và uống rượu, nhiều mối quan hệ xã hội được thực hiện. Đây cũng là thời điểm thích hợp để các bạn trẻ gặp gỡ những người khác giới. Do các quy định được nới lỏng nên đó là thời kỳ mà tình trạng lăng nhăng gia tăng.[7]

Ngoài ra còn có những trò giải trí thế tục như biểu diễn âm nhạc, đua ngựa và đó là thời kỳ hoạt động thương mại sôi động. Một khu chợ được đặt ở rìa phía Tây của tu viện, đồng thời có các nhà hàng và cửa hàng trưng bày khắp thị trấn. Khu vực này có rất nhiều thương gia từ các khu vực khác nhau, cũng như các nhà tiên tri và thầy bói, những người chỉ cần một mức giá nhỏ sẽ có thể tiên đoán về tương lai.

VŨ ĐIỆU THIÊNG LIÊNG

Trong lễ mừng năm mới, các nhà sư thường thực hiện các điệu múa nghi lễ, được gọi là *cham* (*'cham*), trong đó họ mặc trang phục cầu kỳ và biểu diễn các chủ đề Phật giáo. Theo truyền thống được tổ chức vào ngày mười bốn tháng Giêng Âm lịch, điệu múa đầy màu sắc này,

> là sự kết hợp của nghi lễ và kịch, là một cảnh tượng được dâng lên các vị thần, nhưng nó cũng mang lại lợi ích cho con người. Qua đó, năm cũ với tội lỗi, tai họa của nó bị đẩy xuống nền; và năm mới được thanh lọc... được bảo vệ cho tất

[7] Ekvall, *Tuân thủ tôn giáo của Tây Tạng*, tr. 175-176.

cả những ai theo dõi và thờ phượng.[8]

Trong các điệu múa, các nhà sư mặc trang phục và đeo mặt nạ có màu sắc rực rỡ, đại diện cho các chủ đề Phật giáo và mô tả các nhân vật tôn giáo cũng như ma quỷ và sinh vật thần thoại. Ngoài ra còn có các yếu tố hài hước, chẳng hạn như một nhân vật đại diện cho vị thầy Trung Quốc Heshang Moheyan, người mà theo lịch sử Tây Tạng đã bị học giả Ấn Độ Kamalaśīla đánh bại trong một cuộc tranh luận tổ chức ở Lhasa.[9]

Trước khi các điệu nhảy bắt đầu, những người tham gia chuẩn bị tinh thần bằng cách hình dung một *manla*. Điều này cung cấp mô hình cho toàn bộ hoạt động. Sân của tu viện trở thành nền tảng của *maṇḍala* và những người tham gia là các vị thần và các nhân vật khác ở trong đó.

Hành động bắt đầu khi một nhóm vũ công trong trang phục bộ xương bước vào sân. Họ là những người giúp đỡ Yama, chúa tể của cái chết. Họ cầm những chiếc gậy ngắn, khiêng cái khay có hộp sắt hình tam giác. Nó có hình người làm bằng bột *tsampa* (lúa mạch), màu đen, nằm ngửa, đầu gối co lên và hai tay chắp trước ngực. Mâm cỗ được đặt giữa sân, sau đó một nhóm vũ công khác bước vào. Đây là những người trợ giúp vị thần chính của *maṇḍala*. Theo sau họ là một đội anh hùng khác, có nhân vật nam đội khăn xếp và để ria mép, trong khi nhân vật nữ có khuôn mặt màu xanh lá cây và đôi mắt to.

Tiếp theo là ba người giúp việc của thần chết trong trang phục hươu, cầm cốc đầu lâu và dao cong. Màn trình diễn của họ được theo sau bởi các điệu múa của sư tử và cá sấu. Tiếp theo là một vở kịch hài hước, do các nhà sư hóa trang thành Heshang Moheyan và sáu đệ tử Trung Quốc của ông thực hiện. Heshang được miêu tả là nhà sư bụ bẫm với khuôn mặt phẳng lì, tươi cười. Heshang vấp ngã trong sân và các đệ tử của ông giữ ông khỏi làm tổn thương chính

[8] Như trên, tr. 174. Xem thêm René de Nebesky-Wojkowitz, *Các điệu múa tôn giáo Tây Tạng* (The Hague: Mouton, 1976); PH Pott, "Một số nhận xét về 'Các vị thần vĩ đại' trong 'Vũ điệu ma quỷ' của Tây Tạng, trong Nghiên cứu về Tây Tạng Trình bày tại *Hội thảo của các nhà nghiên cứu Tây Tạng trẻ,* Zürich, 26 tháng 6 - 1 tháng 7 năm 1977, ed. Martin Brauen và Per Kværne (Zürich, 1978), tr. 199–208; và Nanci A. Hoetzlein, "Vũ điệu nghi lễ thiêng liêng: Truyền thống *Gu Tor* tại Tu viện Namgyel," trong *Cho Yang: Tiếng nói của Tôn giáo và Văn hóa Tây Tạng,* Ấn bản Năm Tây Tạng (1991), tr. 314-320.

[9] Xem Chương 5, "Lịch sử tôn giáo Tây Tạng".

mình, giúp ông đứng dậy khi ông ngã và quạt cho ông, nhưng họ lại chế nhạo ông khi ông ngủ quên. Điều này thường được thực hiện như một trò hài hước và nó cho thấy danh tiếng hiện tại của bậc thầy Trung Quốc ở Tây Tạng.

Nhân vật tiếp theo được nhập là Yama hoặc Hayagrīva. Yama là nhân vật ma quỷ với đầu bò có sừng và làn da xanh. Yama mang theo chiếc cốc đầu lâu và cây trượng và đội chiếc vương miện hình đầu lâu. Hayagrīva có khuôn mặt đỏ bừng phẫn nộ, trên đầu có ba đầu ngựa, đồng thời cầm cốc đầu lâu và đội vương miện hình đầu lâu. Yama cầm con dao hai lưỡi, tượng trưng cho bản chất phẫn nộ của ông. Nhân vật chính đi cùng với các vị thần hung dữ khác, tất cả đều mặc trang phục sáng màu và đội vương miện đầu lâu, mang cốc đầu lâu và cầm kiếm.

Nếu nhân vật chính là Yama, những người giúp đỡ bộ xương của ông sẽ mang chiếc hộp hình tam giác đến cho ông và nhân vật trong đó chứa đựng tất cả những điều xấu xa của năm cũ. Sau đó, các vũ công đại diện cho các bậc thầy Ấn Độ mở nắp và Yama đâm dao xuyên qua tim của nhân vật và chặt đầu, tay và chân của nhân vật, tượng trưng cho việc xua đuổi tà ác của năm cũ và một khởi đầu mới trong năm mới. Sau đó, một trong những người giúp đỡ hươu sẽ cắt đầu của bức tượng, những người khác mang các bộ phận khác đi và vứt bỏ chúng, như vậy là hoàn thành lễ trừ tà.

LỄ HỘI TÔN GIÁO KHÁC

Việc liệt kê và mô tả đầy đủ các ngày thánh và lễ hội của người Tây Tạng sẽ cần một cuốn sách riêng. Trong phần này tôi chỉ đề cập đến một số lễ hội nổi bật hơn, những lễ kỷ niệm lớn thu hút mọi người từ khắp khu vực văn hóa Tây Tạng.

Các sự kiện tôn giáo quan trọng khác bao gồm lễ kỷ niệm được tổ chức vào ngày mười lăm tháng Ba để kỷ niệm sự thuyết giảng *tantra Kālacakra* mà truyền thống cho rằng lần đầu tiên được hiển lộ tại Śrī Dhānyakaṭaka ở Ấn Độ. Mỗi tông phái trong số bốn tông phái của Phật giáo Tây Tạng cũng kỷ niệm ngày truyền thống tiết lộ văn bản Mật tông chính của mình.

Trường phái Nyingma có một số lễ hội kỷ niệm các sự kiện trong cuộc đời của Padmasambhava, "Đạo sư tôn quý" (*Guru Rinpoché*). Ngày mồng mười tháng Giêng là dịp kỷ niệm việc ngài từ bỏ thế

gian, thọ giới và thiền định trong các nghĩa trang. Vào ngày mười tháng Hai, các Nyingmapa tổ chức lễ thọ giới và nhân dịp ngài được ban cho danh hiệu "Sư tử của Sakya" (*Sakya Sengé*).

Ngày mười tháng Ba được chọn làm thời gian để tưởng nhớ câu chuyện ngài bị vua Sahor ném vào lửa. Đức Padmasambhava biến những ngọn lửa thành một ao nước trong vắt, sau đó ngài ngồi giữa ao trên một bông sen khổng lồ cùng với phối ngẫu Mandàravā. Trong suốt năm, các hành giả Nyingma kỷ niệm nhiều ngày khác có ý nghĩa đặc biệt đối với truyền thống.

Sakyapas cũng có một số ngày thánh quan trọng, bao gồm cả "Lễ cúng dường mùa hè", được tổ chức vào ngày thứ bảy đến ngày mười lăm của tháng thứ Tư. Trọng tâm của buổi lễ này là một loạt các nghi lễ liên quan đến chu kỳ Mật thừa Hevajra. Một lễ hội vào ngày thứ tư của tháng thứ Sáu tưởng nhớ mười sáu (hoặc mười tám) thánh A-la-hán có truyền thuyết được kế thừa từ Ấn Độ. Lễ kỷ niệm này được gọi là "Đại lễ cúng dường" vì trong lễ hội, một nghìn ngọn đèn được thắp sáng.

Một nghi lễ khác của Sakya là lễ trừ tà tên là Tordok, trong đó torma lớn (cùng với nhiều torma nhỏ hơn) được xây dựng và mang đến bờ sông Tangchu. Hình ảnh chính gắn liền với vị thần phẫn nộ Mahakàla (một khía cạnh của Quán Thế Âm). Giữa tiếng tụng kinh và tiếng súng nổ, biểu tượng được gọi là *liga* (*ling ga*) được đưa lên hình ảnh. Buổi lễ được tổ chức từ ngày 22 đến ngày 29 tháng 9, được cho là để cầu an các linh hồn và ma quỷ địa phương, khiến khu vực này trở nên an toàn cho cư dân con người.

NHỮNG YẾU TỐ CHUNG TRONG CÁC NGHI LỄ TÔN GIÁO CỦA NGƯỜI TÂY TẠNG

Mặc dù các nghi lễ của Tây Tạng có nhiều biến thể khác nhau, nhưng có một số đặc điểm thường thấy: khu vực được sử dụng trong một buổi lễ trước tiên được thanh lọc bằng các nghi lễ và tụng thần chú; các thế lực thù địch bị khuất phục; và cầu khẩn sự giúp đỡ của các đức Phật, Bồ-tát, Dakini và các vị Hộ pháp.

Các nghi lễ hầu như luôn bắt đầu bằng việc trì tụng lời cầu nguyện quy y, trong đó những người tham gia tuyên bố quyết tâm nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng (và trong các nghi lễ Mật thừa,

Lạt-ma và *Ḍākinī* thường được cầu khẩn). Tiếp theo là phần tụng Bồ-tát giới, trong đó những người chủ trì cam kết nỗ lực giác ngộ để mang lại hạnh phúc cho tất cả chúng sinh và nguyên nhân của hạnh phúc.

Các đặc điểm chung khác của các nghi lễ Tây Tạng bao gồm các hành động tôn kính, cúng dường, sám hối những vi phạm, ca ngợi những việc làm tốt do chúng sinh và các đức Phật thực hiện, cầu xin các đức Phật giảng pháp, thỉnh cầu các Bồ-tát từ bỏ Niết-bàn của chính mình để làm việc cho người khác và hồi hướng công đức của nghi lễ đến tất cả chúng sinh. Hầu hết các cuộc tụ họp tôn giáo cũng bao gồm rất nhiều hoạt động tụng kinh và thường bao gồm chơi trống, kèn, chũm chọe và các nhạc cụ khác.

Nhiều lễ hội Phật giáo hiện đại có nguồn gốc từ các lễ kỷ niệm thời tiền Phật giáo, nhưng đã trở nên bị bao phủ bởi các biểu tượng Phật giáo. Mặc dù chúng vẫn giữ lại một số đặc điểm ban đầu, chúng đã trở nên thấm đẫm hình ảnh và ý nghĩa Phật giáo đến mức hầu hết đều mang tính chất Phật giáo hoàn toàn, mặc dù thực tế là một số khía cạnh bên ngoài có liên quan đến các thực hành tiền Phật giáo. Như Tucci tuyên bố, Phật giáo Tây Tạng:

> Thay vì cấm các lễ hội tôn vinh các *dei loci* (*yul lha, sa bdag, klu*), đã để lại dấu ấn riêng của mình đối với các nghi lễ và lễ hội truyền thống, được phép tiếp tục và bảo tồn những đặc điểm thiết yếu của các hình thức cổ xưa của chúng. Hiếm có nơi nào ở Tây Tạng mà những hình thức bản địa cổ xưa này không được bảo tồn khỏi sự hủy diệt bằng cách đưa chúng vào lịch lễ hội.[10]

Những lễ hội này chủ yếu mang tính chất tôn giáo và được phân biệt với các lễ hội thế tục hơn, chẳng hạn như lễ kỷ niệm mùa gặt. Các lễ kỷ niệm tôn giáo là dịp để Phật tử Tây Tạng tụ tập cùng với các nhà lãnh đạo tôn giáo và tham gia vào các nghi lễ xua đuổi tà ác, tịnh hóa những ác nghiệp của đất nước và người dân, đồng thời là cơ hội để các hành giả sám hối những lỗi lầm trong quá khứ và hồi hướng lại bản thân và tôn giáo của họ. Mặc dù những cuộc tụ họp này chủ yếu mang tính chất tôn giáo, nhưng chúng không hề quá

[10] *Các tôn giáo của Tây Tạng*, tr. 149.

trang trọng.

Người Tây Tạng thường đánh giá cao thời gian vui vẻ và các lễ hội của họ là dịp để gặp gỡ, trò chuyện, uống rượu và ăn mừng. Trong thời gian này, niềm vui ăn mừng của người Tây Tạng là điều hiển nhiên và trong khi các khía cạnh tôn giáo của lễ hội rất quan trọng thì cũng có rất nhiều tiếng cười, sự vui vẻ và giao lưu. Các lễ hội của người Tây Tạng có một đặc điểm đa diện và thể hiện sự pha trộn kỳ lạ giữa tôn giáo và trần tục, giữa các nghi lễ Phật giáo nghiêm túc và những vở kịch hài hước, âm nhạc thiêng liêng và những trò giải trí thế tục, tất cả đều hòa quyện với nhau.

Những cuộc tụ họp cộng đồng này là những yếu tố quan trọng trong việc phát triển ý thức về các giá trị và truyền thống chung: mọi người tụ tập lại với nhau từ một khu vực rộng lớn để tôn vinh tôn giáo và văn hóa của họ, gặp gỡ những người mới và bạn bè cũ, đồng thời loại bỏ những ảnh hưởng tiêu cực và đảm bảo một tương lai tươi sáng hơn.

8: ĐỊA LÝ VÀ KIẾN TRÚC

MÔI TRƯỜNG TÔN GIÁO

Cảnh quan Tây Tạng có mối liên hệ mật thiết với lý thuyết và thực hành kiến trúc tôn giáo. Cư dân của nó coi đất nước này như một nơi đặc biệt, một vương quốc thiêng liêng thực sự sống động với các linh hồn và ma quỷ đủ loại.

Một số trong số này là nhân từ, trong khi một số khác có khả năng nguy hiểm trừ khi được kiểm soát bằng các nghi lễ và thần chú, hoặc bằng việc xây dựng các công trình kiến trúc Phật giáo. Người Tây Tạng có truyền thống coi đất nước của họ như một sinh vật sống, con quỷ hoang dã *(srin mo;* phát âm là "sinmo"), kẻ ban đầu phản đối việc truyền bá Phật giáo. Để khuất phục *srin mo* và hỗ trợ việc truyền bá giáo pháp, Songtsen Gampo được cho là đã tài trợ cho việc xây dựng mười hai ngôi chùa ở những vùng quan trọng của đất nước. Được gọi là "ngôi chùa trói chân", mục đích của họ là để khuất phục đất nước và ngăn chặn các linh hồn và ma quỷ trong nước tạo ra chướng ngại cho các giáo sư Phật giáo.

Chúng được xây thành ba bộ bốn: (1) bốn cho miền Trung, gọi là "tứ sừng" *(ru bzhi);* (2) bốn để điều phục các vùng biên giới *(mtha' 'dul)* và (3) bốn để điều phục các vùng bên ngoài *(yang 'dul).* Sau khi những công trình này được hoàn thành, ngôi đền Jokhang được xây dựng ở trung tâm của *srin mo*, hoàn thành quá trình chinh phục nó.[1]

Từ thời xa xưa, sự truyền bá của Phật giáo Tây Tạng đã gắn liền với việc xây dựng các đền chùa và tu viện, như được chỉ ra bởi thực

[1] Xem Keith Dowman, *Những địa điểm quyền lực ở miền Trung Tây Tạng* (London: Routledge & Kegan Paul, 1988), tr. 285 và Michael Aris, *Bhutan. Lịch sử ban đầu của Vương quốc Himalaya* (Warminster: Aris & Phillips, 1979), tr. 8-23.

tế rằng việc thành lập Samyé (tu viện đầu tiên ở Tây Tạng) được cho là đã đánh dấu sự kiện chính thức thiết lập giáo pháp Phật giáo ở Tây Tạng.

Việc xây dựng các công trình tôn giáo cũng gắn liền với địa lý của Tây Tạng. Cao nguyên Tây Tạng không giống nơi nào khác trên trái đất; đó là một vùng đất tách biệt, một nơi có không gian rộng mở, bầu trời xanh thẳm và những ngọn núi phủ tuyết cao chót vót. Sự hùng vĩ của vùng đất đã truyền cảm hứng cho những người tìm kiếm tâm linh trong nhiều thiên niên kỷ. Có lẽ không có nơi nào tốt hơn trên trái đất để trải nghiệm tính "không"; không gian áp đặt lên ý thức ở mọi nơi con người nhìn, mặt đất dường như trải dài đến vô tận và những rặng núi trải dài một cách tự nhiên thu hút ánh nhìn hướng lên bầu trời rộng mở.

Đây cũng là một môi trường khắc nghiệt, với nhiệt độ và khí hậu khắc nghiệt, những vùng sa mạc khô cằn ở độ cao lớn, không khí loãng và nhiều khu vực khó có thể sinh sống được. Kết quả là trong nhiều thế kỷ, người Tây Tạng, giống như cư dân bản địa ở Bắc Mỹ, đã sống hòa hợp với môi trường của họ và chăm sóc cẩn thận các nguồn tài nguyên của nó.

Những thái độ và thực hành như vậy được gợi lên bởi vẻ đẹp tự nhiên của đất nước và cũng là một phản ứng thực tế trước những nguy hiểm của nó. Ngoài ra, niềm tin Phật giáo của họ đã khiến người Tây Tạng phát triển ác cảm với việc giết hại động vật hoang dã và họ tránh chọc giận các linh hồn của vùng đất bằng cách tránh gây hại cho nó. Dựa theo Lobsang Lhalungpa,

> toàn bộ Tây Tạng đã từng là vùng đất thuần khiết nguyên sơ do dân số thưa thớt và ý thức tôn trọng thiên nhiên và cân bằng sinh thái bẩm sinh của người dân... Thế giới vật chất không chỉ được xem là nơi ở trên trời của các vị thần vũ trụ mà còn là môi trường sống thiêng liêng của mọi sinh vật. Tất cả núi, hồ, sông, cây cối và thậm chí cả các yếu tố đều là nơi ở thiêng liêng của các thế lực tâm linh, thực sự cả đất nước được xem là một "vương quốc thiêng liêng".[2]

[2] Lobsang Lhalungpa, "Lịch sử Tây Tạng," *Hoa sen trắng*, tr. 32.

Nhận thức về đất nước của họ như một cõi thiêng liêng này được phản ánh qua lòng nhiệt thành mà người Tây Tạng dành cho tôn giáo của họ. Trước cuộc xâm lược của Trung Quốc, người dân Tây Tạng đã tận tâm thực hành tôn giáo ở quy mô chưa từng có ở các quốc gia khác. Khoảng một phần mười nam giới trưởng thành là Tăng sĩ và Tây Tạng có hơn sáu nghìn tu viện.

Nhiều người dân ở đây tin rằng sự sùng bái rộng rãi đối với Phật giáo ít nhất một phần là do chính đất nước này, rằng vị trí địa lý của nó thuận lợi cho việc thực hành tôn giáo và chiêm nghiệm thần bí. Thái độ như vậy cũng đã được thể hiện bởi các du khách nước ngoài, chẳng hạn như Ardito Desio, người đã leo lên đỉnh núi thuộc dãy Karakoram được gọi là K2. Trong lời kể của mình về chuyến leo núi, anh ấy viết:

> Khi tôi thấy mình cô đơn và chỉ khi đó, tôi mới có thói quen thiền định và từ việc thiền định của mình, tôi nhận được niềm vui vô cùng và sự thoải mái vô cùng. Trước hết, tôi suy ngẫm về bản chất thiết yếu của đời sống con người và trong quá trình đó, tôi thấy mình càng trở nên thanh thản và tự tin hơn.[3]

Mircea Eliade lặp lại quan điểm này trong một cuộc thảo luận về sức mạnh của những ngọn núi trong việc truyền cảm hứng cho ý thức con người:

> Núi là vật gần gũi nhất với bầu trời và do đó được ban cho sự thiêng liêng gấp đôi: một mặt, chúng có chung biểu tượng không gian của sự siêu việt - chúng "cao", "thẳng đứng", "tối cao", v.v. mặt khác, chúng là lãnh địa đặc biệt của tất cả các chữ tượng hình của bầu khí quyển và do đó, là nơi ở của các vị thần... Ý nghĩa biểu tượng và tôn giáo của núi là vô tận. Núi thường được xem là nơi trời và đất gặp nhau, do đó là "điểm trung tâm", là điểm mà *Axis Mundi* đi qua, một vùng thấm đẫm sự thiêng liêng, một nơi mà con người có thể đi từ vùng vũ trụ này sang vùng vũ trụ khác.[4]

---

[3] Ardito Desio, Đi lên K2 (London, 1955), tr. 12.

[4] Mircea Eliade, *Các mô hình tôn giáo so sánh* (Cleveland, 1963), tr. 99-100.

Kiến Trúc Tây Tạng Và Cảnh Quan Tây Tạng

Kiến trúc Tây Tạng đã thừa nhận sức mạnh và tính biểu tượng của những ngọn núi, được phản ánh qua cách chúng được sử dụng để nâng cao sức mạnh thị giác của các công trình tôn giáo. Việc xây dựng các công trình tôn giáo gắn liền với các nguyên tắc và mục tiêu của Phật giáo, đồng thời các công trình Phật giáo Tây Tạng phản ánh điều kiện tự nhiên của khu vực nơi chúng được xây dựng.

Các công trình kiến trúc tôn giáo đóng một vai trò quan trọng trong việc thiết lập ý thức về bản sắc Phật giáo cho người dân Tây Tạng và khi du hành trong khu vực văn hóa Tây Tạng, con người thường xuyên bắt gặp những tòa nhà ấn tượng, nhiều tòa nhà nằm trên những ngọn đồi dốc, thường có vẻ như đang lơ lửng trong không trung, ở một khu vực nằm giữa mặt đất và bầu trời. Những điều này nhằm thu hút ánh nhìn hướng lên trên và cung cấp biểu tượng chung về tôn giáo của họ cho những người đi ngang qua. Du khách đến khu vực này nhận xét về tác động mạnh mẽ của các tu viện và đền thờ nằm trên những vách đá dựng đứng, thường có phông nền ấn tượng là những ngọn núi phủ đầy tuyết.[5] Như Thubten Legshay Gyatsho đã chỉ ra, hiệu ứng này là có chủ ý.

> Nên tìm nơi xây chùa ở những nơi có: phía sau có núi cao, phía trước có nhiều đồi, phía trước có hai con sông phải trái hội tụ, thung lũng ở giữa có đá và đồng cỏ giống như đống thóc và phần dưới giống như hai bàn tay bắt chéo ở cổ tay.[6]

Các văn bản về kiến trúc đề xuất những nơi như vậy là địa điểm lý tưởng để xây dựng tu viện và đền thờ. Họ cũng liệt kê những đặc điểm cảnh quan tiêu cực cần tránh, chẳng hạn như hình cong nhọn ở phía sau địa điểm xây dựng ngôi đền, được cho là biểu thị quai hàm của thần chết. Đây là điểm xấu, cũng như sự hiện diện của

---

[5] Những ngôi đền và tu viện ban đầu thường được xây dựng trên vùng đồng bằng bằng phẳng, như được thể hiện rõ ràng trong những ví dụ còn sót lại của kiến trúc Tây Tạng cổ. Tuy nhiên, trong phần này, tôi chủ yếu quan tâm đến các cấu trúc hiện đại và các lý thuyết kiến trúc đương đại. Nhưng như Helmut Hoffman lưu ý, (*Tây Tạng: Sổ tay;* Bloomington, IN: Trung tâm Nghiên cứu Khoa học Ngôn ngữ, 1975, tr. 225–226), trong khi đã có một số thay đổi trong kỹ thuật xây dựng và vị trí ưa thích, kiến trúc Tây Tạng đã và đang phần lớn là một nghệ thuật bảo thủ và các tòa nhà hiện đại có nhiều đặc điểm chung với những tòa nhà cũ.

[6] Thubten Legshay Gyatsho, *Cổng vào Đền thờ* (Kathmandu: Ratna Pustak Bhandar, 1979), tr. 29.

con suối phía trên địa điểm, tượng trưng cho những giọt nước mắt đau buồn.[7]

Tuy nhiên, những đặc điểm tiêu cực như vậy có thể bị phản đối và lý thuyết kiến trúc Tây Tạng thừa nhận rằng không có nơi nào là hoàn hảo hoàn toàn. Với các nghi lễ thích hợp và các biện pháp đối phó khác, những đặc điểm cảnh quan không thuận lợi sẽ được ngăn chặn làm suy yếu sự thành công của quá trình xây dựng hoặc gây tổn hại cho cư dân tương lai.

XÂY DỰNG CÔNG TRÌNH TÔN GIÁO

Khi xây dựng tu viện hay chùa, trước tiên cần phải xác định thời điểm tốt để bắt đầu. Việc bói toán chiêm tinh được tiến hành và Lạt-ma phụ trách sẽ quyết định cách giải thích chúng. Sau đó, những người xây dựng phải dâng hương cho các vị thần địa phương, vì nếu không có những vị thần này họ có thể bị xúc phạm và cản trở việc xây dựng. Giai đoạn tiếp theo liên quan đến việc chiếm hữu đất đai.

Để địa điểm tôn giáo thành công, nó phải không có bất kỳ mối liên hệ tiêu cực nào và vì vậy những người xây dựng phải đảm bảo rằng họ đã mua lại nó một cách hợp pháp từ bất kỳ chủ sở hữu con người nào. Sau đó, họ cúng dường các linh hồn trong vùng như một cách trả tiền tài sản cho họ. Quan trọng nhất, họ ủng hộ nữ thần đất, người cuối cùng sở hữu vùng đất.

> Một mảnh đất có dấu hiệu tốt và đặc tính tốt là nền tảng tạo nên mọi hạnh phúc. Bất cứ ai muốn xây dựng một ngôi chùa tu viện ở một nơi như vậy trước tiên phải chiếm hữu đất đai. Người ta nên chiếm hữu đất đai từ những chủ sở hữu đất đai rõ ràng, chẳng hạn như từ nhà vua hoặc các bộ trưởng của ông ta, bằng thỏa thuận bằng lời nói hoặc bằng cách trả của cải. Sau đó, con người phải cúng dường nữ thần đất vô hình và nên thực hiện nghi lễ để nhận được sự ghi nhận của bà về sự chân thành trong nỗ lực của mình... Nếu con người không nỗ lực hết mình để kiểm tra, thử nghiệm, chiếm đoạt và thuần hóa đất đai thì dù con người tiến hành thế nào cũng sẽ có nguy cơ gặp chướng ngại và che chướng.

[7] Một danh sách dài các đặc điểm tích cực và tiêu cực được cung cấp bởi Thubten Legshay Gyatsho, tr. 29–30.

> Do đó, ghi nhớ lịch sử của nhiều ngôi chùa được xây dựng trong quá khứ, việc dành sự quan tâm đặc biệt đến cách thức hình thành các ngôi chùa là điều đúng đắn.[8]

Khi lựa chọn địa điểm, con người cũng cần lưu ý đến những cân nhắc thực tế như nguồn nước và thực phẩm sẵn có, đặc điểm của cư dân địa phương và khí hậu. Vì người đang xây dựng một nơi ở, nên phải có đủ nước uống gần đó và con người nên tìm một nơi không có xung đột và ở đó cư dân có những điều kiện tốt. Không nên xây dựng ở những nơi có côn trùng quấy phá, hoặc những nơi có nhiều bụi gai, vách núi dựng đứng, tuyết lở hoặc các thiên tai khác. Khí hậu phải ôn hòa, tránh những vùng thường xuyên bị hạn hán hoặc thiếu lương thực.

Khi nơi cư trú của tu viện được xây dựng, chúng được hình thành như những cộng đồng khép kín và do đó kế hoạch xây dựng tu viện sẽ đáp ứng mọi nhu cầu của các Tăng sĩ. Khu phức hợp có bếp riêng, phòng sưởi để cư dân có thể sưởi ấm vào mùa đông, nhà kho (dự trữ ngũ cốc cho cả Tăng đoàn và dân chúng địa phương để đảm bảo đủ ăn, ngay cả khi thiên tai tàn phá mùa màng), khu thiền định, nơi tắm rửa, cơ sở y tế, v.v..

Những tu viện nào nhấn mạnh việc tranh luận bằng miệng sẽ xây dựng một sân trong để các nhà sư tụ tập vì mục đích này. Các tu viện cũng có một phòng cầu nguyện trung tâm, nơi các Tăng sĩ tập trung để thực hiện các nghi lễ. Nó chứa hình ảnh trung tâm của đức Phật đóng vai trò là tâm điểm của cộng đồng.

Trước khi bắt đầu xây dựng thực tế, người xây dựng phải đảm bảo rằng họ có tất cả các vật liệu cần thiết. Hầu hết các tu viện đều có tường dày bằng đá, đất nén, gạch bùn hoặc hỗn hợp đất và sỏi, tùy thuộc vào vật liệu sẵn có. Mỗi khu vực có kỹ thuật riêng và vật liệu ưa thích. Ví dụ, các tòa nhà ở miền Đông Tây Tạng thường có những bức tường bằng đất nện để xây dựng các kết cấu chắn, sau đó các lớp liên tiếp được đóng lại bằng các cột gỗ hoặc đá mà công nhân nâng lên và thả xuống liên tục.

Một đặc điểm chung cho tất cả các kiến trúc Tây Tạng là hình dạng dốc của các bức tường, có chân đế dày và thon dần về phía

[8] Như trên, tr. 30-33.

trên. Việc xây dựng đều được thực hiện bằng lao động thủ công. Người dân địa phương thường tình nguyện giúp đỡ họ trong quá trình này, điều này thường mang đến bầu không khí lễ hội. Những người tham gia xây dựng các công trình tôn giáo sẽ đạt được công đức to lớn và các tình nguyện viên sẽ vui vẻ phục vụ.

Một ví dụ nổi bật về điều này có thể được thấy trong nỗ lực hiện nay nhằm xây dựng lại tu viện Ganden (bên ngoài Lhasa), nơi đã bị quân đội Trung Quốc ném bom thành đống đổ nát. Ngay sau khi chính quyền dỡ bỏ lệnh cấm xây dựng lại nó, người Tây Tạng - nhiều người trong số họ là những người trẻ sinh ra và lớn lên dưới sự cai trị của Cộng sản - bắt đầu chuyển đá lên sườn đồi nơi Ganden được xây dựng. Người dân địa phương đã xây dựng lại và sơn lại một số tòa nhà bị hư hại, mặc dù phần lớn khu phức hợp vẫn còn trong đống đổ nát.

Theo báo cáo, chính quyền Trung Quốc đã rất kinh ngạc trước sự thể hiện lòng sùng kính đối với nền văn hóa cổ xưa của Tây Tạng, nền văn hóa mà họ không ngừng phỉ báng là "áp bức" và "phong kiến". Mặc dù người Trung Quốc coi việc xây dựng lại Ganden là hoạt động "phản động", nhưng đối với những người liên quan, đó là một nỗ lực nhằm giành lại biểu tượng của truyền thống tôn giáo của họ, vốn vẫn được người Tây Tạng trân trọng bất chấp tuyên truyền phản tôn giáo của Trung Quốc trong nhiều thập kỷ.

Đóng Khung Và Trang Trí

Trên khắp cao nguyên Tây Tạng, mái của các tòa nhà thường bằng phẳng và được xây dựng bằng các thanh giằng giữa các dầm đỡ. Những tấm ván nhỏ hơn được đặt ngang qua chúng và phủ đất và đá nhỏ, trên đó có thêm một lớp đá khác lên trên. Hỗn hợp này được làm ẩm bằng nước và đóng gói lại. Kết quả là mái nhà rất cứng và chắc chắn, cũng như không thấm nước.

Các công trình tôn giáo của người Tây Tạng thường được xây dựng với sự hỗ trợ bên trong của các cột và kết cấu dầm lớn. Cửa sổ và cửa ra vào có khung bằng gỗ, thường được trang trí bằng những hình chạm khắc phức tạp và sơn màu sắc rực rỡ. Lối vào chính thường là tiền sảnh có mặt mở, tường được bao phủ bởi những bức tranh tường mô tả các họa tiết và vị thần Phật giáo. Những người

khác có thể mô tả khung cảnh tu viện hoặc các ví dụ về quần áo và hành vi được mong đợi của cư dân.

> Vẽ tranh là một truyền thống phổ biến. Tranh được vẽ trên các bức tường bên trong cửa hội trường, những ví dụ về kích thước và kiểu dáng phù hợp của y và các vật dụng cần thiết cho sinh kế của tập hội chư Tỳ-khưu xuất gia như được quy định trong *Luật tạng*. Cũng phổ biến là các bức tranh minh họa trải nghiệm thiền định trong đó một yếu tố vật chất chiếm ưu thế, mô tả các thiền sinh thực hành thiền định để tĩnh tâm và ổn định tâm trí cũng như các bức tranh minh họa các chủ đề khác.[9]

Một mô-típ phổ biến khác là "Bánh xe cuộc sống", tượng trưng cho hoạt động của vòng luân hồi. Điều này thường được tìm thấy ở cửa vào hội trường chính và dùng để nhắc nhở cư dân về sự nguy hiểm của cuộc sống trần tục. Hình ảnh nổi bật này có vòng tròn lớn ở trung tâm được chia thành hai nửa. Nửa trên có ba phần, tượng trưng cho ba "sự luân hồi hạnh phúc" - con người, á thần và thần thánh. Nửa dưới cũng có ba phần, biểu thị ba tái sinh xấu - súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục.

Con chim bồ câu tượng trưng cho sự phiền não về tinh thần của ham muốn, con rắn tượng trưng cho sự sân hận và con lợn - biểu tượng của vô minh - ngậm đuôi của hai con đầu tiên trong miệng. Ba phiền não này là yếu tố chính ràng buộc con người vào luân hồi, khiến họ phải luân hồi bất lực từ kiếp này sang kiếp khác. Chủ đề nhân quả được minh họa thêm bằng mười hai phần xung quanh vành bánh xe, tượng trưng cho mười hai chi duyên khởi (tóm tắt quá trình luân hồi).[10] Toàn bộ bánh xe được giữ trong hàm của thần chết, cho thấy rằng cái chết là điều không thể tránh khỏi đối với những ai bị cuốn vào vòng quay này. Bên ngoài bánh xe là các đức Phật và Bồ-tát, thường được hiển thị đang giảng dạy pháp, cung cấp một lối thoát cho những ai đủ nhạy bén để nhận ra điều này và làm theo hướng dẫn của họ.

Những bức tranh về một tu viện nhất định phản ánh điểm nhấn chính cũng như dòng truyền thừa của nó. Các tu viện Mật tông

[9] Như trên, tr. 46.

[10] Xem Chương 2, "Một số giáo lý Phật giáo quan trọng."

nhấn mạnh các chủ đề Mật tông, trong khi những tu viện chủ yếu dành cho việc nghiên cứu và tranh luận sẽ có hình ảnh của các học giả vĩ đại từ Ấn Độ cũng như các ngôi sao sáng của trường phái này.

Các công trình kiến trúc được xây dựng bởi những người giàu có hoặc những người bảo trợ thường có mái mạ vàng, trên hai bên bánh xe có hình hai con nai, tượng trưng cho Vườn Nai ở Sarnath, nơi đức Phật Thích-ca Mâu-ni lần đầu tiên "chuyển pháp luân".

Những đặc điểm này phản ánh sự nhấn mạnh của Mật tông vào chủ nghĩa biểu tượng: cả bên ngoài lẫn bên trong các công trình tôn giáo của người Tây Tạng thường tràn ngập các hình ảnh và biểu tượng tôn giáo, mục đích của chúng là tác động một cách tinh tế đến tâm trí của những người nhìn thấy chúng.

Người dân thường xuyên phải đối mặt với những hình ảnh thể hiện các khái niệm then chốt của Phật giáo, nhằm gợi lên những phản ứng tương ứng trong suy nghĩ và thái độ của họ. Ảnh hưởng của Mật tông lên kiến trúc Tây Tạng được Thubten Legshay Gyatsho lưu ý: "Truyền thống kiến trúc chùa chiền thuần khiết của Tây Tạng là hệ thống kết hợp những điều tốt đẹp và hài hòa giữa các đặc điểm kiến trúc khác nhau của các cung điện thiên thể được mô tả trong các phần Mật tông của kinh điển."[11]

Ngay cả cấu trúc bên trong của các công trình tôn giáo cũng thường phản ánh tư tưởng Phật giáo, như được minh họa bằng thói quen phổ biến là xây dựng các phòng cầu nguyện với bốn cột và tám dầm, tượng trưng cho bốn chân lý thánh và bát chánh đạo. Mặt ngoài của các tòa nhà thường được sơn màu trắng, là màu tốt lành tượng trưng cho sự tinh khiết và các khu vực xung quanh luôn được trang trí bằng những lá cờ cầu nguyện, có khắc các câu thần chú Phật giáo và những lời cầu nguyện tới các vị thần.

Mỗi khi cơn gió lay động một lá cờ, nó sẽ phát ra một lời cầu nguyện vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Một tình cảm tương tự cũng được tìm thấy trong việc xây dựng các hàng bánh xe cầu nguyện thường bao quanh các bức tường bên ngoài của các cơ sở tu viện.

Người ta thường thấy cảnh tượng các nhà sư hoặc cư sĩ địa phương đi nhiễu quanh các khu vực linh thiêng, lần lượt chuyển

[11] *Cổng vào đền*, tr. 35.

từng bánh xe với mục đích làm lợi ích cho người khác. Nhiều tu viện còn có bánh xe cầu nguyện quay bằng nước, liên tục phóng ra phước lành tràn ngập vũ trụ và xoa dịu nỗi đau khổ của chúng sinh trong mọi cõi.

Như Tucci lưu ý, những hình ảnh và biểu tượng trang trí các công trình tôn giáo của Tây Tạng nhằm mục đích "chuẩn bị tâm trạng phù hợp và hội tụ tinh thần hướng tới những tầm nhìn tối cao, để hoàn thành công việc tông đồ được thực hiện với sự trợ giúp của nghệ thuật".[12]

Những biểu tượng này hoạt động trên nhiều cấp độ: đối với người bình thường, chúng là sự đại diện thẳng thắn của các đức Phật, Bồ-tát và những chúng sinh khác mà họ có thể cầu nguyện để được ban phước lành, bảo vệ, thịnh vượng, v.v., trong khi đối với những người được khai tâm vào các dấu hiệu sâu sắc hơn của chúng.

Vì lý do này, chúng được xem là đại diện cho các trạng thái ý thức mà các học viên nên tìm cách hiện thực hóa trong tâm trí mình thông qua việc tu tập thiền định. Bởi vì sự khác biệt trong quá trình đào tạo và thế giới quan tương ứng của họ, các Tăng sĩ và cư sĩ ít học nhìn vào cùng biểu tượng và nhận thức chúng theo những cách rất khác nhau.

Tăng sĩ đã được điểm đạo vào các thực hành Mật tông thích hợp nên xem chúng như những biểu tượng mà ý nghĩa bí truyền của chúng, được vị đạo sư của mình tiết lộ, tiêu biểu cho các mục tiêu và kỹ thuật tu tập tôn giáo của mình. Hầu hết giáo dân có thể sẽ coi họ như những thế lực và chúng sinh mà họ cầu nguyện và dâng lễ vật cầu xin cho những mục đích trần tục và thực dụng. Như Tucci lưu ý, đây là hai phần của một chuỗi thái độ liên tục, từ niềm tin đơn giản của những cư sĩ chưa quen biết đến những nhận thức phát triển của những bậc lão thông Mật thừa,

> nhưng không có sự đối lập giữa hai cách tiếp cận thiêng liêng; đúng hơn, chúng tương ứng với hai thời điểm khác nhau trong quá trình thăng thiên tâm linh mà mọi tôn giáo đều đề xuất như là mục tiêu cuối cùng đối với các tín hữu và

[12] Giuseppe Tucci, *Những ngôi đền ở Tây Tạng và biểu tượng nghệ thuật của chúng* (New Delhi: Aditya Prakashan, 1988), tr. 160.

> điều đó bao gồm... trong một quá trình thanh lọc dần dần. Cách đầu tiên để tiếp cận với thần linh là có được những tia ân sủng về nó, điều này tạo ra nhiệt huyết và sự từ bỏ, khơi dậy ước muốn cảm nhận sự tiếp xúc của thần thánh một cách mật thiết hơn bao giờ hết thông qua những hình thức hữu hình truyền cảm hứng cho sự cống hiến và niềm tin mãnh liệt và xé nát chúng ta thoát khỏi sự chuyên chế của những tình huống bất ngờ hàng ngày. Bằng cách này, việc sùng bái hình ảnh có ích ngay từ giây phút đầu tiên; bởi vì, sau này, công đức có được sẽ sinh hoa trái và cá nhân sẽ có xu hướng hiểu những hình thức vật chất và giác quan ít hơn của thần thánh và có thể đạt đến những trải nghiệm mà, dần dần hoàn thiện bản thân, sẽ khiến ông xứng đáng, một ngày nào đó, để tiếp cận cánh cửa của bí ẩn lớn nhất.[13]

Phật giáo thừa nhận rằng có nhiều mức độ hiểu biết khác nhau và giáo lý của Phật giáo đáp lại điều này bằng cách cung cấp một loạt các biểu tượng và kỹ thuật phù hợp với nhiều loại hành giả khác nhau. Theo cách tương tự, các biểu tượng của các cấu trúc tôn giáo Tây Tạng nhằm mục đích được hiểu khác nhau bởi các cá nhân khác nhau, những người giải thích chúng theo sở thích và nhận thức cụ thể của họ.

Nghi Thức Và Thánh Hiến

Các nghi lễ và thánh hiến đi kèm với mọi giai đoạn xây dựng các công trình tôn giáo của người Tây Tạng. Những điều này đảm bảo việc xoa dịu các thế lực tiêu cực và giảm bớt mọi lỗi lầm có thể xảy ra trong quá trình xây dựng.

Ngoài ra, sức mạnh của những nghi lễ này đảm bảo sự bảo vệ cấu trúc trong tương lai. Hầu hết các tu viện và đền thờ cũng có nhà nguyện đặc biệt dành cho các vị thần bảo vệ của trật tự, những người có nhiệm vụ bảo vệ các tòa nhà và cư dân của họ. Tầm quan trọng của những người bảo vệ này đã được Tucci lưu ý, ông nói rằng các ngôi chùa Tây Tạng

> là hình ảnh kiến trúc và tạo hình của một quá trình thần bí hoặc của một phụng vụ; sự hiện diện của Hộ pháp [những

[13] Như trên, tr. 161.

> người hộ pháp] hoặc *dvārapàla* [những người bảo vệ cửa]... dẫn chúng ta trở lại thời điểm thiết yếu của mọi hành vi thờ phượng... Không một nghi lễ nghi lễ nào có thể đạt được kết quả như mong muốn nếu trước tiên là các thế lực tà ác... vẫn chưa bị đuổi đi, vì đây là những trở ngại cho việc hình thành hào quang thiêng liêng mà trong đó việc tuân thủ nghi thức chỉ có thể diễn ra... Và do đó, trong ngôi chùa, nơi đất thánh hiến và là nơi luôn phải bảo tồn bầu không khí thanh tịnh và thánh thiện, hầu như gần các cửa ra vào đều có hình ảnh của các Hộ pháp này được sắp đặt hoặc mô tả, lòng từ bi tối cao của họ trở thành tích cực và ngoan cường từ chối tất cả những gì đến từ bên ngoài.[14]

Văn bản Tây Tạng về kiến trúc chỉ ra rằng con người cũng phải thực hiện các bước để đảm bảo rằng người lao động có thái độ tích cực về lao động của họ. Trước khi bắt đầu xây dựng, các thợ xây và thợ mộc được cúng bia, gạo, trà và *tsampa* (lúa mạch). Các công nhân được tặng *katas* - khăn lụa do người Tây Tạng tặng để đánh dấu những dịp quan trọng. Các dịch vụ tương tự được đưa ra sau khi hoàn thành mỗi tầng của tòa nhà.[15]

Người ta cũng thường có những ngày nghỉ ngơi không ai làm việc và tất cả những người tham gia xây dựng tập trung lại để chiêm ngưỡng công trình thủ công của họ và vui vẻ khi ở bên nhau. Không có công việc nào được thực hiện vào những ngày lễ quan trọng và vì hầu hết các tình nguyện viên đều không được trả lương nên nhiều người phải nghỉ làm để làm công việc riêng của mình. Ngoài ra, các nghi lễ và lễ phong thánh cần thiết thường rất tốn thời gian và theo tiêu chuẩn phương Tây, việc xây dựng Tây Tạng thường tiến hành với tốc độ rất chậm.

BẢO THÁP

Các bảo tháp (*mchod rten*) được tìm thấy khắp khu vực văn hóa Tây Tạng. Chúng sinh sôi nảy nở ở tất cả các vùng mà Phật giáo đã có tác động đáng kể đến văn hóa địa phương. Đôi khi chúng được xây dựng theo nhóm và đôi khi chúng đứng một mình. Các bảo

[14] Như trên, tr. 107-108.

[15] *Cổng vào đền*, tr. 43.

tháp thậm chí còn được xây dựng ở những khu vực rất xa xôi hoặc không có người ở, thường là bởi những người thường xuyên đi lại ở những nơi đó, vì các bảo tháp được cho là có thể khuất phục và xoa dịu các linh hồn địa phương và tạo ra một khu vực an toàn cho mọi người đi qua.

Mô-típ bảo tháp có nguồn gốc ở Ấn Độ vào khoảng thế kỷ thứ III CN. Những di tích này được cho là lần đầu tiên được sử dụng làm nơi chứa hài cốt hỏa táng của các nhân vật tôn giáo hoặc các vật linh thiêng, nhưng ở Tây Tạng, chúng thể hiện rất nhiều mô-típ và mục đích. Như Tucci lưu ý, các bảo tháp của Tây Tạng hiếm khi phục vụ chức năng tang lễ.[16]

Thuật ngữ tiếng Phạn *stupa* có nghĩa đen là "đống" hay "gò", phản ánh những thiết kế đơn giản theo phiên bản Ấn Độ của dạng kiến trúc này.[17] Lokesh Chandra cho rằng ở Ấn Độ các bảo tháp ban đầu được sử dụng để đánh dấu lãnh địa của các vị vua, nhưng thiết kế này sau đó đã được các Phật tử áp dụng cho mục đích tôn giáo.[18]

Ban đầu được các Phật tử xây dựng chủ yếu để lưu giữ hài cốt của các bậc thầy vĩ đại, biểu tượng của chúng dần dần được mở rộng, mặc dù chúng vẫn giữ chức năng xác định lãnh thổ trước thời Phật giáo. Việc xây dựng bảo tháp là một biểu hiện cụ thể của việc thiết lập giáo pháp ở một khu vực, đánh dấu đây là nơi mà cư dân đã theo đạo Phật.

Bản dịch tiếng Tây Tạng của thuật ngữ tiếng Phạn *stupa - chöden* - là thuật ngữ diễn giải, có nghĩa là "bình đựng đồ cúng dường". Điều này phản ánh thực tế là ở Tây Tạng, tháp thường chứa các đồ vật tôn giáo, văn bản, hình ảnh, v.v. và được đầu tư năng lượng tâm linh bằng cách được thánh hiến trong các nghi lễ đặc biệt. Kết quả là những cuộc hành hương đến các bảo tháp được cho là để tích lũy công đức, cũng như việc lễ lạy và đi nhiễu.

Việc xây dựng và tôn kính tháp gắn liền với việc thực hành tích lũy công đức thông qua các hoạt động đạo đức. Tháp thường được

---

[16] Giuseppe Tucci, *Bảo tháp: Nghệ thuật, Kiến trúc và Chủ nghĩa tượng trưng* (New Delhi: Aditya Prakashan, 1988), tr. 26.

[17] Lokesh Chandra đưa ra một cuộc thảo luận thú vị về các nguồn tiếng Phạn có đề cập đến thuật ngữ này trong phần giới thiệu của ông về *Bảo tháp của Tucci* (tr. xi–xiv).

[18] Như trên, tr. xxiii.

xây dựng để kỷ niệm sự kiện tốt lành hoặc vì hạnh phúc tinh thần của cư dân trong khu vực. Những người xây dựng chúng nhận được rất nhiều công đức, vì các bảo tháp cũng mang lại lợi ích cho những người tôn kính chúng.

Phần thưởng dành cho những người xây dựng bảo tháp đôi khi được mô tả như sơ đồ kim tự tháp tâm linh, trong đó người xây dựng ban đầu tiếp tục đạt được công đức do việc sử dụng bảo tháp liên tục cho mục đích tôn giáo. Chức năng của bảo tháp là mang lại công đức cho những người xây dựng hoặc tôn kính tháp mang lại nhiều lợi ích trên phạm vi rộng. Những người tham gia vào các hoạt động sùng đạo với ý định đạo đức sẽ tịnh hóa suy nghĩ của họ, điều này giúp họ trau dồi đạo đức và tình cảm tích cực đối với người khác. Công đức mà họ có được mang lại cho họ sự may mắn trong đời này và các đời tương lai; thậm chí còn quan trọng hơn, nó giúp họ tịnh hóa dòng tâm thức phiền não, vốn là một phần cần thiết của con đường giác ngộ.

Ở Tây Tạng, các bảo tháp thường đóng vai trò là nơi lưu trữ những vật phẩm thiêng liêng đã không còn hữu dụng nữa, chẳng hạn như văn bản, tranh vẽ, hình ảnh, v.v.. Khi những thứ này trở nên cũ, mòn hoặc hư hỏng, chúng không bị vứt bỏ như rác thông thường mà thường được gửi vào các bảo tháp. Ngay cả những vật thiêng liêng bị hư hại vẫn giữ được đặc tính thiêng liêng của chúng và do đó, việc vứt bỏ chúng sẽ là một hành vi xúc phạm.

Bởi vì những văn bản hay hình ảnh tôn giáo đại diện cho chính pháp, tháp không thể bị vứt vào đống rác; một hành động như vậy sẽ là sự xúc phạm đến đức Phật và giáo lý của Ngài. Những hành động tiêu cực như vậy chắc chắn sẽ tác động trở lại đối với những người thực hiện chúng, mang lại đau đớn và khổ sở và vì vậy người Tây Tạng sử dụng các bảo tháp - mà bản thân họ là không gian thiêng liêng - làm nơi lưu trữ các vật phẩm tôn giáo đã phục vụ mục đích của họ nhưng không còn hữu ích nữa.

Các Loại Bảo Tháp Tây Tạng

Kích thước và hình dạng của các bảo tháp Tây Tạng rất khác nhau. Một số bảo tháp chỉ cao vài *inch*, trong khi những bảo tháp khác là những công trình cao chót vót với nhiều tầng.

Hầu hết các thị trấn đều có một số bảo tháp dọc theo các con đường ở ngoại ô và ở vùng nông thôn Nepal, con người thường thấy các bảo tháp được xây dựng trên các con đường dẫn vào thị trấn. Mọi người vào thị trấn đi qua một khe hở ở dưới cùng của bảo tháp; hành động này mang lại phước lành cho tất cả những ai vào thị trấn và bảo tháp được cho là để bảo vệ cư dân khỏi những tệ nạn bên ngoài.

Thông thường, đường vào thị trấn sẽ được đánh dấu bằng nhiều bảo tháp, thường được nối với nhau bằng những bức tường đá dài có khắc thần chú *Oṃ maṇi padme hūṃ*. Những "bức tường *maṇi*" này đôi khi dài hơn một dặm và bao gồm hàng chục nghìn viên đá, mỗi viên đều có khắc hoặc viết thần chú trên đó.

Theo lý thuyết kiến trúc Tây Tạng, các thiết kế bảo tháp dựa trên tám mô hình điển hình của Ấn Độ, mỗi mô hình đều kỷ niệm một khía cạnh cụ thể trong sự nghiệp của đức Phật:

1. Bảo tháp tại khu rừng Lumbinī ở Kapilavastu (nơi thái tử Siddhārtha sinh ra), được cho là do vua Śuddhodana xây dựng;
2. Bảo tháp ở Magadha, được cho là của Ajātaśatru, để kỷ niệm đức Phật giác ngộ;
3. Bảo tháp ở Vārāṇasī, do Brahmādatta xây dựng, tượng trưng cho hoạt động giảng dạy của Ngài;
4. Bảo tháp ở Śrāvastī, do vua Prasenajit xây dựng, miêu tả một màn trình diễn kỳ diệu mà Ngài đã tạo ra để đánh bại nhóm dị giáo;
5. Bảo tháp ở Kanyakubja, nơi Ngài đã lên cõi trời Tuṣita và sau đó quay trở lại;
6. Bảo tháp ở Rājagṛiha, nơi đức Phật làm trung gian cho cuộc tranh luận giữa các nhóm Tăng sĩ; người ta đồn rằng bảo tháp này do Bimbisàra xây dựng;
7. Bảo tháp ở Vaiśālī, nơi Ngài suy ngẫm xem mình sẽ sống được bao lâu; cái này được xây dựng bởi một hoàng tử của Licchavis;
8. Bảo tháp ở Kusinārā, thuộc về Malla, nơi đức Phật nhập Niết-bàn cuối cùng.[19]

[19] Danh sách này được tìm thấy trong Tucci, *Stupa,* trang 21–24. Ông lưu ý rằng có một số danh sách còn tồn tại về tám bảo tháp, khác nhau ở một số chi tiết.

Biểu Tượng Phật Giáo

Thiết kế của các bảo tháp phản ánh các họa tiết Phật giáo. Tháp sử dụng thiết kế cơ bản của *maṇḍala* và hình dạng của tháp tượng trưng cho cấu trúc của vũ trụ theo vũ trụ học Phật giáo truyền thống và con đường dẫn đến giải thoát. Một thiết kế phổ biến cho các bảo tháp sử dụng đế hình vuông, tượng trưng cho yếu tố đất.[20]

Phần đế được định hướng theo bốn hướng chính và được bao bọc bởi một mái vòm, tương ứng với yếu tố đất và hệ thống nguồn gốc vũ trụ. Nó tượng trưng cho thế giới của chúng ta, trong đó chúng sinh sinh ra và chết đi, luân hồi vô tận dưới vòm trời cho đến khi họ hiểu được con đường giải thoát. Con đường này được biểu thị bằng một loạt các vòng phía trên mái vòm, thường có số lượng mười, biểu thị mười địa Bồ-tát và hỏa đại.[21]

Bảo tháp thường được che bằng chiếc lọng, tượng trưng cho sự giác ngộ của các đức Phật, những người đã vượt qua thế giới trần tục nhưng vẫn giữ mối liên hệ với thế giới thông qua hoạt động từ bi. Trên chiếc dù có hình bán nguyệt và đĩa mặt trời, tượng trưng cho không gian.

Cấu trúc thứ bậc của bảo tháp biểu thị các giai đoạn thăng thiên của hành giả Phật giáo, người bắt đầu ở cấp độ của người bình thường bất lực luân chuyển trong luân hồi, nhưng là người đã anh dũng đạt được giải thoát thông qua tích lũy công đức, thực hành đạo đức và phát triển các phẩm chất tinh thần đạo đức, làm việc vì mục đích tích lũy công đức, mang lại lợi ích cho người khác và trau dồi nhận thức trực tiếp về bản chất thực sự của thực tại.

Có sự tách biệt giữa trạng thái của chúng sinh bình thường và các đức Phật, nhưng cái trước tạo thành nguyên liệu thô cho cái sau, và đó cũng là nền tảng để đạt được giác ngộ. Điều này được phản ánh trong sự phân biệt rõ ràng giữa hình dạng của phần đế, thân và ngọn tháp của bảo tháp, mỗi hình tượng trưng cho một khía cạnh cụ thể của con đường, nhưng tất cả đều được kết nối như những phần không thể thiếu của cấu trúc.

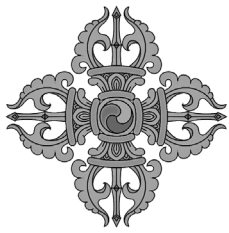
---

[20] Trái đất là một trong những yếu tố chính cấu thành nên vũ trụ theo lý thuyết vũ trụ học của Phật giáo. Các yếu tố khác là lửa, nước, không khí và không gian.

[21] Như Tucci (*Stupa,* tr. 41–45) lưu ý, thường có mười ba chiếc nhẫn và cũng có những hệ thống giải thích khác nhau về thiết kế mười chiếc nhẫn và mười ba chiếc nhẫn.

Bảo tháp đóng một vai trò quan trọng trong đời sống tôn giáo của cộng đồng Phật giáo Tây Tạng. Chúng là biểu hiện cụ thể của việc thiết lập giáo pháp trong môi trường vật chất và chúng cũng đóng vai trò là trọng tâm cho các hoạt động sùng đạo. Người ta thường thấy mọi người đi nhiễu theo chiều kim đồng hồ (ngoại trừ những người theo đạo Bön đi theo hướng ngược lại), thường ngâm thầm những câu thần chú hoặc thực hiện lễ lạy.

Người ta tin rằng những hoạt động như vậy tác động lên tâm trí của hành giả, loại bỏ những phiền não trong tinh thần và thúc đẩy sự phát triển các trạng thái tinh thần đạo đức. Vì vai trò của chúng trong quá trình tích lũy công đức, các bảo tháp đóng vai trò là điểm tập trung cho đời sống tôn giáo của cộng đồng.



Phần III

HỌC THUYẾT VÀ THỰC HÀNH PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

9: MẬT TÔNG

VỊ TRÍ CỦA MẬT ĐIỂN TRONG VĂN HỌC PHẬT GIÁO

Thuật ngữ *tantra* (*rgyud;* phát âm là "gyü") đề cập đến các hệ thống thực hành và thiền định bắt nguồn từ các văn bản bí truyền nhấn mạnh đến sự chuyển hóa nhận thức thông qua hình dung, biểu tượng và nghi lễ. Những điều này lần lượt đã tạo ra một nền văn học chú giải rộng lớn, cũng như các truyền thống truyền miệng và các thực hành, ý tưởng và hình ảnh Mật tông ngày nay thấm nhuần mọi khía cạnh của Phật giáo Tây Tạng.

Các văn bản gốc của hệ thống này thường được gọi là "*tantra*"; hầu hết những điều này nêu bật đức Phật cụ thể là trung tâm của các nghi lễ và thực hành thiền định (chẳng hạn như trong *Mật điển Hevajra,* đức Phật Hevajra là nhân vật trung tâm).

Mặc dù nhiều luận thuyết cơ bản của truyền thống này được gọi là mật điển, nhưng có một số luận văn không chứa thuật ngữ "Mật tông" trong tiêu đề và có một số tác phẩm không thuộc Mật tông cũng có. Như David Snellgrove lưu ý:

> một số tác phẩm sau đó được người Tây Tạng xếp vào danh mục *tantra* được gọi trong tựa đề của chúng là kinh điển. Do đó, có sự trùng lặp nhỏ giữa hai loại văn học Phật giáo này, mặc dù có thể rút ra sự khác biệt rõ ràng về nội dung giữa chúng.[1]

Mỗi tông phái của Phật giáo Tây Tạng đều có những thực hành Mật tông đặc biệt và các dòng truyền thừa riêng lẻ thường dựa trên

[1] David Snellgrove, *Phật giáo Ấn - Tây Tạng*, tập I, tr. 148.

những *tantra* cụ thể hoặc dựa trên các nhóm Mật tông được xem là có liên quan với nhau.

Phật giáo Mật tông thường được các tín đồ của nó gọi là Kim cương thừa (*rDo rje'i theg pa, Vajrayāna*). Kim cương (*rdo rje*; phát âm là "dorjé") là biểu tượng quan trọng trong các *tantra*: nó được mô tả là chất liệu cứng nhất, thứ gì đó thanh tịnh và không thể phá vỡ, giống như trí tuệ toàn tri của đức Phật. Về mặt biểu tượng, chày kim cương là một vương trượng năm cánh tượng trưng cho phương diện phương pháp chứng ngộ của đức Phật.

Trong các hình tượng Mật thừa, nó thường được đức Phật hoặc Bồ-tát cầm ở tay phải và cái chuông được cầm ở tay trái. Chuông biểu thị khía cạnh trí tuệ và hai cánh tay thường bắt chéo, tượng trưng cho sự kết hợp không thể tách rời giữa phương tiện và trí tuệ trong tâm của đức Phật. Theo *Tantra* Vương miện Kim cương (*Vajraśekhara-tantra*), kim cương là "kim cương, cứng rắn, không tính 'không', với bản chất bất động và không thể phân chia; bởi vì nó không thể bị đốt cháy, không thể phá hủy và tính 'không' nên nó được gọi là 'kim cương.'"[2]

> Nó tượng trưng cho tâm giác ngộ của đức Phật - kết hợp lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh với sự hiểu biết đầy đủ về thực tại - và các hoạt động của đức Phật, được đặc trưng bởi những biểu hiện từ bi với nhận thức trực tiếp về tính "không". Như vậy kim cương tượng trưng cho nguyện vọng cuối cùng của hành giả Đại thừa.

Phật giáo Mật thừa còn được gọi là "Phương tiện thừa", bởi vì nó chứa đựng nhiều kỹ thuật đặc biệt để nhanh chóng đạt được Phật quả và "Hiệu quả thừa", bởi vì nó lấy kết quả cuối cùng của thực hành Phật giáo - quả đức Phật - làm con đường và sự rèn luyện trực tiếp trong các thuộc tính của sự thức tỉnh. Kim cương thừa được những người theo nó xem là một thừa riêng biệt, cùng với Tiểu thừa và Đại thừa và họ tin rằng nó là hệ thống Phật giáo tối cao.

---

[2] *VajraŚekhara-tantra,* To. 480.149a7-b1. Được trích dẫn trong David Snellgrove, "Khái niệm về vương quyền thiêng liêng trong Phật giáo Mật tông," *La Regalitá Sacra - Contributi al Tema dell' VIII Congresso Internazionale di Storia delle Religioni* (Leiden: E. J. Brill, 1959), tập 2, tr. 104-105. Trong một số bối cảnh, *vajra* cũng là một tia sét được sử dụng để đánh bại kẻ thù hoặc một viên kim cương và trong các văn bản thuộc lớp *yoga tantra* cao nhất, *vajra* thường được đánh đồng với dương vật.

Kim cương thừa tuân theo những nét phác thảo chung của Đại thừa Ấn Độ (mà các nhà chú giải Mật tông thường gọi là "Kinh thừa", bởi vì nó dựa trên các kinh Đại thừa, hay "Cỗ xe hoàn hảo", bởi vì Kim cương thừa khuyến khích mạnh mẽ việc phát triển dần dần các ba-la-mật như con đường dẫn đến Phật quả) và cũng coi Bồ-tát là lý tưởng của mình, nhưng Kim cương thừa tuyên bố có những phương pháp thực hành đặc biệt và hiệu quả hơn có thể rút ngắn đáng kể con đường đến Phật quả.

Như trong Đại thừa tiêu chuẩn, các Bồ-tát Mật tông trau dồi sáu sự hoàn hảo, tuân theo năm con đường, mười cấp độ và sự đào tạo của họ cũng đạt đến đỉnh cao trong sự thức tỉnh của đức Phật, nhưng các văn bản *yoga tantra* cao nhất khẳng định rằng các hành giả có thể hoàn thành con đường trong một đời người thay vì ba a-tăng-kỳ kiếp cần có đối với các Bồ-tát của "Cỗ xe hoàn hảo".

Nguồn Gốc Của Kim Cương Thừa

Hầu hết các *tantra* đều cho rằng đã được nói bởi đức Phật Thích-ca Mâu-ni, hoặc đôi khi bởi các đức Phật khác. Khẳng định này được hầu hết Phật tử Tây Tạng chấp nhận, nhưng nhìn chung bị các học giả thiên về lịch sử đương thời bác bỏ, bởi vì không có bằng chứng đáng tin cậy nào chứng minh sự xuất hiện của các *tantra* trong ít nhất một thiên niên kỷ sau sự nhập diệt của đức Phật Thích-ca Mâu-ni.[3]

Sự khác biệt giữa thời đức Phật và thời kỳ hưng thịnh của Kim cương Thừa ở Ấn Độ cũng đã được các sử gia Tây Tạng ghi nhận và *Tāranàtha* (1575 - 1635) cố gắng giải thích điều đó bằng cách tuyên bố rằng đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã dạy các *tantra* trong suốt cuộc đời của Ngài, nhưng một số được truyền bí mật từ thầy sang đệ tử, trong khi một số khác được ẩn giấu trong cõi trời Ba mươi ba hay Tuṣita cho đến khi con người sẵn sàng tiếp nhận chúng.[4] Nguồn gốc của Mật tông cực kỳ mù mờ và có rất nhiều giả thuyết liên quan đến thời gian, địa điểm và ai là người sáng tác các văn bản khác nhau.

Tāranàtha kể lại rằng giáo lý Mật thừa lần đầu tiên được trao cho vua Ấn Độ Indrabhūti của xứ Zahor. Đức Phật đã tạo ra hóa thân

[3] Để có cái nhìn tổng quan về các cuộc thảo luận về vị trí của *tantra* trong văn học Phật giáo, xem Nakamura, *Indian Buddha,* tr. 311-343.

[4] *Lịch sử Phật giáo của Tāranàtha,* ed. A. Schiefner (Simla, 1970), tr. 82.

và sau đó xuất hiện trong thân tướng hưởng thụ ở trung tâm của *maṇḍala* rộng lớn. Nhà vua đang ngồi trong cung điện của mình để khảo sát lãnh địa của mình. Nhìn thấy một đàn chim đỏ đang bay từ xa, vua hỏi các cố vấn của mình rằng chúng là gì và được biết rằng đó là đức Phật và các đệ tử A-la-hán của Ngài. Vua ra lệnh mời đức Phật về cung điện.

Khi đức Phật và đoàn tùy tùng của Ngài đến cung điện, Ngài đã ban cho nhà vua những giáo lý Tiểu thừa, nhưng Indrabhūti không hài lòng với những gì Ngài đã nghe và yêu cầu một điều gì đó sâu sắc hơn. Đức Phật đáp lại bằng cách đuổi những người theo Tiểu thừa trong đoàn tùy tùng của Ngài biến mất, rồi tạo ra một *maṇḍala* khổng lồ và ban những giáo huấn Mật thừa.

Vào thời điểm này, Kim cương thừa đã bước vào thế giới loài người và được truyền bí mật cho một số ít hành giả cao cấp có thể hiểu và thực hành nó một cách hiệu quả. Tuy nhiên, Indrabhūti ban đầu không thể hiểu được giáo lý mới, nhưng nhà hiền triết Kukura đã được đức Phật Vajrasattva ban cho một quán đảnh đặc biệt, sau đó ông có thể giải thích nó cho nhà vua.

Không có ghi chép lịch sử nào về vua Ấn Độ Indrabhūti nhận hay truyền dạy giáo lý Mật tông, cũng không có câu chuyện về sự sáng tạo và truyền bá Kim cương thừa có thể dễ dàng như những câu chuyện được tìm thấy trong các câu chuyện truyền thống. Các nguồn liên quan đến nguồn gốc của Mật tông đặc biệt khan hiếm và thường mâu thuẫn và rất nhiều lịch sử ban đầu phải được suy ra (hoặc phỏng đoán) từ những mảnh vỡ của quá khứ.

Không có tài liệu nào vào thời đức Phật cho thấy Ngài đã ban những giáo lý tương tự như Kim cương thừa đã phát triển. Những *tantra* chỉ bắt đầu xuất hiện ở Ấn Độ vào cuối thế kỷ thứ VII – hơn một thiên niên kỷ sau khi đức Phật nhập diệt – và những *tantra* mới tiếp tục được sáng tác cho đến thế kỷ thứ XII và có thể muộn hơn.

Rõ ràng từ các ghi chép của Tây Tạng rằng khi Phật giáo lần đầu tiên được truyền bá ở Tây Tạng vào thế kỷ thứ IX và thứ X, các văn bản và thực hành Mật tông đã được thiết lập vững chắc ở Ấn Độ và nhiều trường đại học tu viện là trung tâm truyền bá giáo pháp cũng là trung tâm của Nghiên cứu và thực hành Kim cương thừa.

Khi nhà hành hương Trung Quốc Huyền Trang (596 - 664) đến thăm Ấn Độ trong khoảng thời gian từ năm 629 đến năm 645 CN, Huyền Trang không hề đề cập đến các văn bản hay thực hành Mật thừa trong các tác phẩm của mình.[5] Điều này có ý nghĩa quan trọng vì Huyền Trang đã du hành khắp Ấn Độ Phật giáo, qua Trung Á và những tường trình của ông đáng chú ý vì tính cẩn trọng của nó.

Huyền Trang ghi lại rất chi tiết những nơi ông đến thăm, những địa điểm hành hương và đền thờ mà ông đã thấy, số lượng Tăng sĩ ông tìm thấy ở những khu vực cụ thể và các loại hình thực hành mà họ đã tham gia.

Huyền Trang kể lại sự tồn tại của nhiều người thuộc các trường phái Tiểu thừa hoặc Đại thừa, nhưng không có ghi chép nào cho thấy ông từng gặp bất kỳ loại hình Phật giáo nào giống với Kim cương thừa. Khi người hành hương Trung Quốc khác tên là Wuxing đến Ấn Độ vào khoảng năm 680, ông kể lại rằng Kim cương thừa đã đi vào dòng chính tu viện ở các trung tâm tu viện phía Bắc Ấn Độ và ông cũng chỉ ra rằng đây là một hiện tượng gần đây.

Người Tây Tạng đã không bắt đầu dịch các văn bản Mật thừa cho đến thế kỷ thứ VIII và các Phật tử Trung Quốc cũng bắt đầu du nhập và dịch chúng trong khoảng thời gian đó và do đó, có vẻ như những *tantra* đầu tiên có lẽ được sáng tác đâu đó vào khoảng cuối thế kỷ thứ VII, sự xuất hiện của chúng và sự chấp nhận ở Ấn Độ có lẽ diễn ra khá nhanh chóng, trong khoảng thời gian vài thập kỷ.

Các dòng truyền thừa Mật tông thường tuyên bố các danh nhân Ấn Độ như Long Thọ (khoảng 150 - 250 CN) và Asaga (khoảng thế kỷ thứ IV CN), nhưng điều này đã được thực hiện trong quá khứ; không có bằng chứng nào cho thấy họ đã tham gia vào các thực hành Mật thừa. Tuy nhiên, Kim cương thừa không phải là hệ thống hoàn toàn mới và nó kết hợp các yếu tố của truyền thống Phật giáo trước đó, bao gồm cả học thuyết và thực hành.

Ví dụ, các văn bản Mật thừa giả định học thuyết về tính "không", vốn là trọng tâm của các trường phái Trung quán và Du-già hành

[5] Văn bản này chứa đựng rất nhiều thông tin lịch sử liên quan đến tình trạng Phật giáo Ấn Độ trong thế kỷ thứ VII. Để có bản dịch, xem Samuel Beal, *Si-yu-ki, Buddha Records of the Western World* (Delhi, 1969).

tông và đánh giá cao sự khéo léo trong phương tiện, vốn là chủ đề cốt lõi trong một số kinh điển Đại thừa. Biểu tượng của kim cương có trước Phật giáo, cũng như việc sử dụng thần chú, sơ đồ biểu tượng và nghi lễ lửa (*sbyin sreg, homa*), tất cả đều là trọng tâm của Kim cương thừa.

Tuy nhiên, trước cuối thế kỷ thứ VII hoặc đầu thế kỷ thứ VIII, không có bằng chứng nào về bất cứ điều gì giống với các hệ thống giáo lý và thực hành phức tạp đặc trưng cho Kim cương thừa phát triển, cũng như không có ghi chép nào về những tín đồ tuyên bố nó như một "phương tiện" riêng biệt.

Bất kể nguồn gốc của chúng là gì, rõ ràng là việc sản xuất các văn bản Mật thừa mới ở Ấn Độ – và lời khẳng định rằng những kinh điển này đã được giảng dạy vào thời đức Phật Thích-ca Mâu-ni – đã tạo ra cả sự quan tâm lớn lẫn sự phản đối mạnh mẽ. Những phản ứng này cũng được tìm thấy trong các bài viết của các học giả phương Tây đương thời.

Một số người coi Mật tông là sự phát triển phù hợp với lý tưởng và học thuyết của Đại thừa, trong khi những người khác coi nó là một hiện tượng mới đánh dấu sự thay đổi mô hình lớn. Một số nhà nghiên cứu phương Tây ban đầu - dường như bị sốc trước sự hiện diện của các hình ảnh và thực hành tình dục, cũng như vô số hình tượng ma quỷ - đã mô tả Mật tông là sự suy thoái cuối cùng của Phật giáo Ấn Độ, sự băng hoại của các lý tưởng và thực hành giáo pháp của đức Phật Thích-ca Mâu-ni.

Tuy nhiên, những suy nghĩ này không được chia sẻ bởi các học giả Tây Tạng, những người thường coi Mật tông là giáo lý tối thượng trong tất cả các giáo lý Phật giáo và coi các thực hành Mật tông là con đường ngắn nhất và hiệu quả nhất dẫn đến Phật quả. Các văn bản và thực hành Mật thừa được người Tây Tạng xem là một phần của Đại thừa, vì chúng nhấn mạnh cả con đường của Bồ-tát, dẫn đến mục tiêu tối cao của Phật quả và tầm quan trọng trung tâm của lòng bi mẫn, là động cơ thúc đẩy chính yếu tố trong việc theo đuổi sự giác ngộ của Bồ-tát.

Tuy nhiên, như David Snellgrove đã lưu ý, các văn bản Mật tông không được chấp nhận rộng rãi ở Tây Tạng và để một tác phẩm được thừa nhận là các học giả Tây Tạng có thẩm quyền thường cần

phải có sự xác nhận dưới dạng nguyên bản tiếng Phạn. Vì vậy Phật tử Tây Tạng

> đã noi theo các bậc thầy Ấn Độ của họ trong việc chữa trị các *tantra*... là những tác phẩm Phật giáo có thẩm quyền, có giá trị kinh điển như Lời Phật cũng như các kinh Đại thừa. Khi họ hoàn thiện nội dung kinh điển của chính mình vào thế kỷ thứ XIII, họ đã loại trừ nghiêm ngặt khỏi phần Mật tông một số *tantra* vì chúng tồn tại mà không có thẩm quyền trực tiếp nào của Ấn Độ dưới hình thức nguyên bản tiếng Phạn hoặc nguyên bản Ấn Độ được chấp nhận khác có thể được chứng minh.[6]

Hơn nữa, có một số sự phản đối đối với các *tantra* trong giai đoạn đầu của đợt truyền bá đầu tiên và cả Trisong Détsen lẫn Relbachen đều cấm dịch chúng sang tiếng Tây Tạng. Cuối thế kỷ thứ XI, *Danh mục Sắc lệnh chính thức* của Yéshé Ö đã mô tả các thực hành Mật thừa như hợp nhất tình dục (*sbyor ba*) và "giải thoát" (*sgrol ba*; "giải phóng" chúng sinh khỏi vòng luân hồi bằng cách giết chết họ) là những *tantra* dị giáo và bị bác bỏ có chứa các mô tả về chúng.

Dịch giả nổi tiếng Rinchen Sangpo (958–1055) đã đưa ra những tuyên bố tương tự trong bài *Bác bỏ những sai sót về Mật thừa.*[7] Những tranh cãi như vậy vẫn tiếp tục cho đến ngày nay và các nhà chú giải Tây Tạng có xu hướng giải thích những đoạn văn thái quá hơn trong các văn bản Mật tông một cách tượng trưng.

Môi Trường Chính Trị - Xã Hội Của Kim Cương Thừa Ấn Độ Thời Kỳ Đầu

Các triều đại Gupta và Vākāṭa (khoảng 320 - 550) là thời kỳ có chính quyền tập trung tương đối ổn định ở Ấn Độ. Sau khi họ sụp đổ, một thời kỳ phong kiến diễn ra sau đó, trong đó phần lớn tiểu lục địa được chia thành các quốc gia nhỏ hơn. Những nước

---

[6] Snellgrove, *Phật giáo Ấn Độ - Tây Tạng*, tập I, tr. 118.

[7] Để biết thêm thông tin về những tranh cãi liên quan đến thực hành Mật tông đích thực, xem DavidSeyfort Ruegg, "Những vấn đề trong việc truyền bá Phật giáo Kim cương thừa ở Tây Himalaya vào khoảng năm 1000," *Acta Indologica* VI, 1984, tr. 369-381. Samten Karmay thảo luận và dịch *Sắc lệnh chính thức* của Yéshé Ö trong "Pháp lệnh của Lha Blama Ye-shes-'od," Michael Aris và Aung San Ssu Kyi, chủ biên, *Nghiên cứu Tây Tạng vinh danh Hugh Richardson* (Warminster: Aris & Philips, 1980), tr.150-162.

lớn hơn thường có các đồng minh và chư hầu nhỏ hơn để tạo nên các liên minh thuận tiện. Tuy nhiên, khi các mối quan hệ quyền lực thay đổi thì các hiệp hội cũng thay đổi và xung đột vũ trang giữa các vương quốc này diễn ra thường xuyên. Quốc gia hùng mạnh có thể chịu tổn thất do các chiến dịch quân sự của mình và bị biến thành chư hầu của một đối thủ mới nổi hoặc bị khuất phục hoàn toàn.

Các ghi chép vào thời đó nói về sự tàn phá do chiến tranh và sự phá vỡ trật tự xã hội tương ứng, sự thay đổi dân số lớn và những tác động tiêu cực đến thương mại cũng như hình thức tài trợ của hoàng gia vốn rất cần thiết cho việc thành lập và duy trì các tổ chức tu viện lớn. Trong môi trường mới này, Phật tử vay mượn từ các nhóm đối thủ như Pāśupata và Kāpālika, những người có những thực hành và học thuyết giống với những giáo lý và thực hành của Kim cương thừa đã phát triển.

Ronald Davidson lập luận một cách thuyết phục rằng sự xuất hiện của Kim cương thừa Phật giáo là một phần trong nỗ lực thích ứng với những điều kiện xã hội đang thay đổi và phát triển các mô hình mới cho phù hợp với thời đại.[8]

Nguồn gốc của Kim cương thừa Ấn Độ nằm trong thời kỳ phong kiến của Ấn Độ thời trung cổ và do đó không có gì đáng ngạc nhiên khi hệ thống mới nổi đã chiếm đoạt các yếu tố của xã hội xung quanh. Phần lớn biểu tượng và cách tổ chức nghi lễ Kim cương thừa phản ánh Ấn Độ hậu Gupta; một ví dụ là *maṇḍala*, thường mô tả một nơi ở của hoàng gia Ấn Độ hoặc thần trung tâm với đoàn tùy tùng xung quanh gồm các cấp dưới, giống như vua Ấn Độ hoặc quốc gia hùng mạnh được bao quanh bởi các chư hầu.

Cũng như ở Ấn Độ thời trung cổ, trung tâm có thể thay đổi khi hoàn cảnh thay đổi và một trong những yếu tố ngoại vi có thể trở thành trung tâm. Trong thực hành quán tưởng, người ta tạo ra hình ảnh tinh thần của *maṇḍala* và đưa vào đó nhiều vị thần khác nhau, mỗi vị thần có những đoàn tùy tùng phụ trợ riêng và khi kết thúc nghi thức, hãy hòa tan họ vào tâm trí của chính mình.

---

[8] Ronald Davidson, *Phật giáo bí truyền Ấn Độ: Lịch sử xã hội của phong trào Mật tông* (New York: Nxb. Đại học Columbia, 2002), tr. 26-168.

Kết quả là con người có được các đặc tính của các vị thần và các thiền sinh phải trải nghiệm "niềm kiêu hãnh thiêng liêng" của đức Phật uy nghiêm, người thống trị lãnh địa của mình, một niềm kiêu hãnh thoát khỏi những phiền não như ham muốn, giận dữ, hoặc che khuất.

Các nghi lễ thánh hiến Mật tông cũng kết hợp một số yếu tố phản ánh các vật dụng của vương quyền Ấn Độ và mục tiêu đã nêu của lễ nhập môn Mật tông - trở thành lãnh chúa tối cao có quyền thống trị trên một khu vực cụ thể - bắt nguồn từ các nghi lễ thánh hiến của hoàng gia. Hơn nữa, trong quá trình tu tập, các Bồ-tát tích lũy kho công đức rộng lớn cho phép họ tạo ra các cõi Phật với những điều kiện phù hợp với những loại chúng sinh cụ thể và sau khi đạt được Phật quả, họ trở thành chúa tể của những cõi này.

Một ví dụ là Sukhàvatī, cõi của Phật A-di-đà, là tâm điểm của các trường phái phổ biến trên khắp thế giới Đại thừa. Đức Phật tạo ra một cõi cũng là chúa tể của nó và khái niệm này được mở rộng trong Kim cương thừa: những bậc thông đồ Mật thừa được cho là trở thành "những chúa tể tối cao" và họ cũng sở hữu sức thu hút của các vị vua, sức mạnh thần thông sâu rộng và khả năng chinh phục phù thủy và các vị thần.

Ngay cả ngày nay, những sự truyền thừa Mật thừa cũng sử dụng những trang phục của các thánh hiến hoàng gia từ thời kỳ phong kiến Ấn Độ sau sự sụp đổ của Gupta và những người nhập môn thường đội vương miện và mang *vajra*, mà trong một số văn bản có liên quan đến quyền lực của nhà vua (*'khar, daṇḍa*), biểu tượng của quyền lực vương giả ở Ấn Độ thời trung cổ.

Hơn nữa, ngôn ngữ và biểu tượng của những nghi lễ này chứa đựng các yếu tố của đồ dùng hoàng gia thời đó. Các đồng tu được hướng dẫn coi mình là những vị vua có được quyền lực thông qua thiền định, thực hiện các nghi lễ và là những người thực thi quyền thống trị theo cách của một vị vua toàn thể (*'khor los bsgyur ba'i rgyal po, cakravartin*).

Trong buổi lễ, họ cũng học những câu thần chú được cho là có sức mạnh đánh bại quân đội đối thủ, đảm bảo mùa màng bội thu, kiểm soát thời tiết, chống lại ma thuật đen của kẻ thù, v.v., tất cả đều là một phần truyền thuyết về vương quyền Ấn Độ thời trung cổ.

Cùng với việc sử dụng các biểu tượng của hoàng gia và các cấu trúc xã hội Ấn Độ thời trung cổ, các văn bản Kim cương thừa cũng chứa đựng những yếu tố phản luật pháp đáng kể và một số hành giả có ảnh hưởng nhất của Mật tông sơ khai là những "người thông thạo" (*grub thob, siddha*), sống bên lề xã hội và thường xuyên lui tới các nghĩa trang, nghĩa địa và những nơi hoang dã trong khi tham gia vào các hoạt động ghê tởm đối với đạo Bà-la-môn chính thống.

Chúng bao gồm các "bữa tiệc" Mật thừa (*tshogs 'khor, gaṇacakra*) trong đó các thành tựu giả với mái tóc dài bện, đeo đồ trang sức bằng xương người, mặc trang phục da động vật và đôi khi được bôi tro từ lửa hỏa táng, thông dâm với vợ/ chồng của họ và tiêu thụ các chất bị cấm như rượu và các món ăn làm từ thịt người.

Nhóm *các thành tựu giả Phật giáo (các bậc lão luyện)* có ảnh hưởng lớn nhất được tìm thấy trong tiểu sử của Abhayadatta (khoảng thế kỷ XII) *Cuộc đời của 84 bậc lão sư,* trong đó bao gồm những ngôi sao sáng như Virūpa, Kāṇha, Tilopa và học trò của ông, Naropa. Nhiều thành tựu giả cũng được biết đến qua các tác phẩm văn xuôi và thơ ca, đặc biệt là các tác phẩm thơ đầy cảm hứng *(doha)*.

Các thành tựu giả tạo thành một tập hợp kỳ lạ gồm những người bộ lạc, những người bị ruồng bỏ, những người ăn xin, tội phạm và một số thành viên thuộc đẳng cấp cao hơn. Theo báo cáo, họ đã đánh bại ma quỷ, bay trong không trung, xuyên qua các vật thể rắn và du hành đến vùng đất của *Ḍākinī* (các đức Phật nữ là người bảo vệ truyền thuyết Mật thừa), nơi họ nhận được chỉ dẫn bí truyền. Mục tiêu của thực hành thành tựu giả là đạt được những năng lực siêu nhiên (*dngos grub, siddhi*), được cho là những trợ giúp trên con đường dẫn đến Phật quả.

Đền thờ của họ bao gồm nhiều vị thần bộ lạc và địa phương đáng sợ khác nhau có liên quan đến các nhóm đẳng cấp thấp, cũng như ma quỷ và các nhân vật xấu xa khác. Những thực hành phản luật pháp của họ được mô tả như những phương tiện thiện xảo giúp những người lão luyện vượt qua khái niệm thông thường và được kết nối với học thuyết về tính "không"; mọi hiện tượng đều không có bất kỳ bản chất cố hữu nào và do đó, nói rộng ra thì bất cứ điều gì cũng có thể thích hợp trên con đường dẫn đến giải thoát.

Các *tantra* thường sử dụng công thức mở đầu của kinh: "Có một thời tôi đã nghe như vậy... và đôi khi được đặt tại những địa điểm của Ấn Độ được tìm thấy trong các bài kinh Tiểu thừa và Đại thừa, nhưng ở những nơi khác, đức Phật được cho là cư trú trong các cõi siêu việt và thường tham gia vào các hoạt động mà Ngài đã cấm trong các bài kinh và luật tạng của mình. Ví dụ, *Hevajra Tantra* (II.3, 29) bắt đầu bằng việc khẳng định rằng đức Phật "an trụ trong âm đạo của Vajrayoginī, đấng là thân, khẩu và ý của tất cả các đức Phật". Ngài bảo các Bồ-tát: "Các ông nên giết hại chúng sinh, nói lời dối trá, lấy của không cho và dâm dục với nhiều nữ nhân." Họ quá xúc phạm khi nhìn thấy đức Phật trong tình trạng mê sảng trắng trợn và thốt ra những lời lẽ có vẻ tai tiếng đến mức họ cùng ngất xỉu. Ngài hồi sinh họ một cách kỳ diệu và thông báo với họ rằng những lời dạy mới là phiên bản nâng cao hơn của những gì họ đã học trước đây.

Sau đó, ông giải thích rằng những lời dạy này phải được hiểu một cách tượng trưng: "giết chúng sinh" bao gồm việc trau dồi "sự nhất tâm"; "nói lời dối trá" là nguyện cứu độ tất cả chúng sinh; "cái không được cho" là niềm hạnh phúc của phụ nữ (có lẽ là trong *yoga* tình dục); và "gặp vợ người khác" là thiền tập trung vào Nairàtmyà, phối ngẫu của Hevajra.

Đức Phật giải thích rằng trong phân tích cuối cùng, không có sự khác biệt giữa luân hồi và Niết-bàn (*'khor 'das dbyer med, saṃsāranirvāṇa-abheda*) và mục tiêu của thực hành Mật thừa là trở nên thờ ơ với tất cả khái niệm tốt và xấu, trong sạch và không trong sạch, được phép và bị cấm: "Không có gì mà con người không được làm và không có gì mà con người không được ăn. Không có gì mà con người không thể nghĩ hay nói, không có gì dễ chịu hay khó chịu." (I.7,24)

TANTRA LÀ MỘT NHÁNH CỦA ĐẠI THỪA

Kinh Và Tantra

Mantra khác với các văn bản Đại thừa khác chủ yếu ở lĩnh vực phương pháp: chúng chứa đựng những thực hành, biểu tượng và giáo lý không tìm thấy trong các tác phẩm Đại thừa khác và những điều này được các tín đồ của chúng cho là có hiệu lực và hiệu quả hơn những gì của Thừa hoàn hảo. Thông qua thực hành Mật tông,

theo Lama Thubten Yeshe, con người có thể vượt qua phiền não và tư tưởng mê lầm, tiến bộ nhanh chóng trên con đường Phật giáo và đạt được trạng thái Phật quả để làm lợi ích cho người khác.

> Nói một cách tổng quát thì chúng ta có thể nói rằng tất cả nhiều pháp tu Mật thừa đều liên quan đến nguyên lý chuyển hóa... Thông qua thực hành Mật tông, tất cả năng lượng của chúng ta, kể cả những năng lượng vi tế nhưng rất mạnh mẽ mà chúng ta thường không nhận thức được, đều được khai thác để hoàn thành sự chuyển hóa vĩ đại nhất. Đây là sự tiến hóa của chúng ta từ người bình thường, bị giới hạn và mê lầm, bị mắc kẹt trong cái vỏ của một bản ngã nhỏ mọn thành chúng sinh đã tiến hóa hoàn toàn, hoàn toàn có ý thức với lòng từ bi và tuệ giác vô hạn.[9]

Kim Cương thừa tập trung vào nghi lễ, quán tưởng và biểu tượng để tạo ra sự chuyển hóa nhanh chóng sang trạng thái Phật quả. Nhiều nhà Mật tông thậm chí còn cho rằng chỉ có thể thành Phật nhờ thực hành *yoga tantra* tối thượng.

Ví dụ, đức Dalai Lama khẳng định rằng "cuối cùng con người phải thực hành thần chú [tên gọi khác của thực hành Mật tông] để trở thành đức Phật".[10] Như chúng ta đã thấy trong các phần trước, tuyên bố này đi ngược lại với các tiểu sử phổ biến của đức Phật Thích-ca Mâu-ni, vốn không đề cập đến Mật tông.

Sự khác biệt này được giải thích bằng cách nói rằng mặc dù đức Phật Thích-ca Mâu-ni *đản* sinh ở Ấn Độ và đạt được sự giác ngộ, nhưng thực ra Ngài đã thức tỉnh trong quá khứ xa xôi. Sự ra đời của Ngài, cuộc sống trong cung điện, việc theo đuổi sự giác ngộ, v.v., thực sự chỉ là màn trình diễn nhằm mang lại lợi ích cho những người có trí tuệ hạn chế. Giống như tất cả các đức Phật, Ngài đạt được Phật quả nhờ những thực hành đặc biệt của *yoga tantra* tối thượng.

Trong *Bản yếu về sự thật của tất cả Như Lai,* có kể rằng khi Siddhārtha Gautama ngồi dưới gốc cây Giác ngộ, Ngài đã bị các đức

---

[9] Lama Thubten Yeshe, *Giới thiệu về Mật tông* (Boston: Wisdom Publications, 1987), tr. 16-17.

[10] HH Đức Dalai Lama, trong *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. Jeffrey Hopkins (London: George Allen & Unwin, 1977), tr. 69.

Phật mười phương đánh thức khỏi thiền định và các Ngài đã cho Ngài biết rằng không thể nào đạt được Phật quả mà không tham gia vào các *yoga* tình dục của *yoga tantra* tối thượng.

Nhận ra trường hợp này là như vậy, Ngài để lại thân xác của mình dưới gốc cây và du hành đến một cõi Mật tông siêu việt, nơi Ngài thọ nhận các lễ cúng dường và thực hiện các pháp *yoga* tình dục với người phối ngẫu tên là Tilottamana. Sau đó Ngài trở lại Bodh Gaya và tiếp tục màn trình diễn của mình.[11]

Động Lực

Mặc dù ở Tây Tạng, Mật tông thường được xem là đỉnh cao của giáo lý Phật giáo, nhưng nó không phù hợp với tất cả mọi người. Thực hành Mật thừa là phương tiện mạnh mẽ và hiệu quả để mang lại sự chuyển hóa tâm linh, nhưng chính vì lý do này mà nó cũng được cho là nguy hiểm. Do đó, các đạo sư Tây Tạng cho rằng nó chỉ thích hợp với một số cá nhân đặc biệt, trong khi những người khác nên đi theo con đường chậm hơn nhưng ít nguy hiểm hơn của hệ thống kinh Đại thừa hoặc Tiểu thừa.

Những loại người nào thích hợp để tiếp nhận giáo lý Mật thừa? Theo đức Dalai Lama, chỉ những người có lòng bi mẫn mạnh mẽ khác thường và sự thôi thúc mãnh liệt đạt được Phật quả để làm lợi lạc cho người khác mới nên thực hiện việc rèn luyện Kim cương thừa:

> Người đã thực hành các giai đoạn của kinh điển và mong muốn nhanh chóng đạt được trạng thái của đức Phật gia trì nên đi vào Mật thừa có thể dễ dàng mang lại sự chứng ngộ Phật quả. Tuy nhiên, bạn không thể tự mình tìm kiếm Phật quả, tham gia vào thần chú để trở nên khác thường... Bạn phải phát triển lòng đại bi từ chính trái tim mình đối với tất cả chúng sinh đang du hành trong luân hồi... Bạn cần phải có một tâm thức thật mạnh mẽ, mong muốn giải thoát

[11] Đoạn văn được dịch trong Snellgrove, Phật *giáo Ấn Độ - Tây Tạng*, tập I, tr. 120. Trong một phiên bản khác, Ngài đã thực hành *tantra* Du-già tối thượng với Tilottama trong kiếp trước, kiếp mà Ngài thị hiện thành đức Phật. Kết quả của việc thực hành này là Ngài đã hoàn toàn tỉnh thức trước khi tái sinh ở Ấn Độ và toàn bộ cuộc đời của Ngài là biểu hiện vì lợi ích của người khác. Xem thêm *Nguyên tắc cơ bản của tantra Phật giáo* của Mkhas-grub-rje, ed. Lessing và Wayman (The Hague/ Paris: Mouton & Co., 1968), tr. 28-37.

> tất cả chúng sinh khỏi đau khổ và các nguyên nhân gây ra khổ đau.[12]

Những hành giả Mật tông phải có lòng bi mẫn lớn lao hơn – và trí thông minh hơn – hơn những người đi theo con đường kinh điển. Những phương pháp đặc biệt và kỹ thuật mạnh mẽ của Kim cương thừa được dành cho những người có lòng bi mẫn sâu sắc đến mức họ không thể chịu đựng được việc chờ đợi lâu để mang lại lợi ích cho người khác.

> Mặc dù mục tiêu giống nhau (như trong các kinh Đại thừa), (trong *tantra*) không có vô minh,
>
> Có nhiều phương tiện thiện xảo và ít gian khổ hơn.
>
> Nó dành cho những người có trí tuệ sắc bén.
>
> Vì thế *tantrayana* thì cao cấp hơn.[13]

Những Sai Lầm Của Luân Hồi

Ngoài động lực từ bi, hành giả Mật thừa phải đủ nhạy bén để nhận ra những lỗi lầm của luân hồi. Những chúng sinh bình thường, ngu dốt bị cuốn vào những thú vui phù du và nhất thời và không nhận ra sự lan tràn của đau khổ và tính tất yếu của cái chết. Tuy nhiên, những người thông minh thiền định về bản chất của sự vật sẽ nhận ra sự bất toại nguyện của luân hồi và phát sinh mong muốn mạnh mẽ để thoát khỏi nó.

Tương tự như con đường hiển giáo, các văn bản Mật thừa dạy rằng luân hồi là vòng luẩn quẩn bị thúc đẩy bởi những ham muốn phiền não và những tư tưởng sai lầm. Tâm trí của những người bình thường chạy theo những kích thích thoáng qua và dễ bị phân tâm bởi những thứ có vẻ hứa hẹn sự hài lòng nhưng cuối cùng lại gây thất vọng. Chẳng hạn, con người có xu hướng tin rằng của cải vật chất có thể dẫn đến hạnh phúc và vì vậy họ tiêu tốn rất nhiều năng lượng để nỗ lực đạt được chúng.

Những người khác tìm kiếm sự thỏa mãn trong danh tiếng hoặc quyền lực thế gian, hoạt động tình dục, phiêu lưu và theo đuổi nguy hiểm, nhưng không điều gì trong số này có thể mang lại nhiều hơn

---

[12] *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. 18.

[13] Tulku Thondup Rinpoche, *Tâm Phật* (Ithaca: Snow Lion, 1989), tr. 5.

sự hài lòng nhất thời. Của cải, quyền lực và danh vọng dễ dàng bị mất đi và những người có được chúng cũng dễ bất mãn và đau khổ như bất kỳ ai khác. Sự kích thích của hoạt động tình dục và sự phấn khích của cuộc phiêu lưu nhanh chóng phai nhạt, để lại cảm giác tính "không" và thất vọng.

Trong khi hầu hết các văn bản Phật giáo hiển truyền đều khuyên các hành giả giảm bớt ham muốn để đạt được giải thoát thì các luận thuyết Mật tông lại đề xuất kết hợp năng lượng của ham muốn vào con đường. Vấn đề không nằm ở bản thân ham muốn mà là ở sự định hướng sai lầm của năng lượng ham muốn đối với các đối tượng dẫn đến đau khổ và ràng buộc.

> Thay vì xem niềm vui và ham muốn là điều phải tránh bằng mọi giá, Mật tông thừa nhận năng lượng mạnh mẽ được khơi dậy bởi ham muốn của chúng ta là nguồn lực không thể thiếu cho con đường tâm linh. Bởi vì mục tiêu không gì khác hơn là việc nhận ra tiềm năng cao nhất của con người, *tantra* tìm cách chuyển hóa mọi trải nghiệm - bất kể nó có vẻ "phi tôn giáo" đến mức nào - thành con đường viên mãn. Chính vì cuộc sống hiện tại của chúng ta gắn bó chặt chẽ với dục vọng nên chúng ta phải tận dụng năng lượng to lớn của dục vọng nếu muốn biến đổi cuộc sống của mình thành một điều gì đó siêu việt.[14]

Phật giáo Mật tông chấp nhận ý tưởng được tìm thấy trong nhiều kinh điển Phật giáo rằng các đức Phật đã khắc phục được ham muốn, nhưng cho rằng con đường diệt trừ ham muốn không nhất thiết phải ngăn chặn nó. Trên thực tế, vì ham muốn là sức mạnh rất mạnh mẽ trong con người nên việc ngăn chặn nó đòi hỏi phải tiêu tốn rất nhiều năng lượng và sự luyện tập siêng năng trong một thời gian dài.

Tuy nhiên, các phương tiện thiện xảo của Kim cương thừa cung cấp các phương pháp để chuyển hướng năng lượng này bằng cách sử dụng nó trên con đường tâm linh, để chính ham muốn đó trở thành phương tiện để vượt qua ham muốn. Quá trình này được so sánh với cách hai cây gậy có thể cọ xát với nhau để tạo ra lửa đốt cháy chúng.

---

[14] Lama Thubten Yeshe, *Giới thiệu về Mật tông*, tr. 21.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là Mật tông bao gồm việc đắm mình trong niềm vui không kiềm chế. Đúng hơn, ham muốn và hạnh phúc được truyền tải một cách cẩn thận thông qua thực hành thiền định và chúng được sử dụng theo những cách rất cụ thể. Con đường Mật tông bao gồm kỷ luật lớn lao và đòi hỏi trí thông minh nhạy bén và nó dựa trên mong muốn mạnh mẽ giúp đỡ người khác. Nó không liên quan gì đến niềm đam mê nhục dục.

Mong Muốn Và Phương Tiện Thiện Xảo

Con người mong muốn hạnh phúc và tìm cách tránh xa đau khổ. Những điều này được Kim cương thừa chấp nhận như những mục tiêu chính đáng, nhưng những phương pháp thường được sử dụng để đạt được chúng đều bị bác bỏ. Hầu hết mọi người chỉ tìm kiếm niềm vui cho riêng mình và tìm kiếm nó trong vật chất, sự tán thành của người khác, mối quan hệ giữa các cá nhân, v.v. Không điều nào trong số này có thể mang lại sự hài lòng lâu dài, vì chúng đều vô thường và do đó chịu sự thay đổi và cái chết.

Vấn đề nằm ở chỗ tìm kiếm sự thỏa mãn từ những thứ bên ngoài, vì hạnh phúc thực sự nằm ở tâm trí. Các văn bản Mật tông cho rằng tâm trí con người chứa đựng những hạt giống của cả đau khổ và niềm vui lâu dài và trạng thái tinh thần của người sẽ quyết định người đó sẽ trải qua điều gì. Không giống như các truyền thống khổ hạnh tìm kiếm sự thỏa mãn thông qua các thực hành thiền định khó khăn hoặc đau đớn, thực hành Kim cương thừa trau dồi các trạng thái tinh thần hỷ lạc.

Trong Mật tông, con người hiện thực hóa sự hiểu biết ngày càng sâu sắc hơn về bản chất của thực tại thông qua trải nghiệm những nhận thức lạc quan, giành được quyền kiểm soát năng lượng thể chất, tinh thần và kết hợp những ý thức hỷ lạc với sự chứng ngộ bản chất của thực tại. Mục tiêu của Mật tông là

> để chuyển hóa mọi thú vui thành trải nghiệm siêu việt của nhận thức xuyên thấu sâu sắc. Thay vì ủng hộ việc tách biệt khỏi những thú vui trần tục như nhiều truyền thống khác vẫn làm, Mật tông nhấn mạnh rằng sẽ hiệu quả hơn nhiều đối với con người khi tận hưởng bản thân và chuyển năng lượng của những thú vui của mình vào con đường nhanh chóng và mạnh mẽ để đạt đến sự viên mãn và thức tỉnh.

> Đây là cách khéo léo nhất để sử dụng tiềm năng quý giá của con người.[15]

Thông qua các phương pháp thiện xảo của Kim cương thừa, thiền sinh có thể trau dồi niềm vui theo cách hỗ trợ cho sự tiến bộ tâm linh. Sự bám chấp và ham muốn bị ảnh hưởng dựa trên những ý tưởng sai lầm mới là vấn đề, chứ không phải là hạnh phúc và vui thú. Nếu việc theo đuổi sự hài lòng có thể tách rời khỏi những cảm xúc phiền não thì nó có thể được kết hợp vào con đường và thậm chí sẽ trở thành một trợ giúp mạnh mẽ để đạt được giác ngộ. Ví dụ, *Hevajra Tantra* có nói rằng,

> Thứ mà thế giới bị ràng buộc,
> Bằng những điều tương tự, nó được giải phóng khỏi sự ràng buộc.
> Nhưng thế gian bị mê hoặc và không hiểu được sự thật này,
> Và người không sở hữu được chân lý này thì không thể đạt được sự hoàn hảo.[16]

Tuy nhiên, Mật tông không chỉ quan tâm đến việc nuôi dưỡng niềm vui, mà mục đích của nó cũng không bị giới hạn ở những hành động và thực hành gắn liền với "tôn giáo" theo truyền thống. Mật tông đề xuất kết hợp mọi hành động, mọi suy nghĩ, mọi cảm xúc vào con đường. Không có gì tự nó là thanh tịnh hay ô uế, tốt hay xấu, trần tục hay siêu việt; mọi thứ chỉ xuất hiện với chúng ta theo những cách này vì những định kiến.

Trong các hệ thống Kim cương thừa, bất kỳ hành động nào – thậm chí đi, ăn, đại tiện hay ngủ – đều có thể là những yếu tố của con đường tâm linh. Những người thực hành Mật tông tìm cách vượt qua cảm giác phổ biến về tính bình thường vốn tô điểm cho nhận thức của chúng ta về cuộc sống hàng ngày. Ví dụ, giấc ngủ nên được người theo Mật tông xem là thời gian để nạp lại sức lực để con người có thể thức dậy và tham gia thiền định với sức sống mới. Ăn uống là cơ hội để bổ sung năng lượng cho bản thân để có thể tiếp tục làm việc vì lợi ích của người khác.

---

[15] Như trên, tr. 29.

[16] *Mật điển Hevajra,* biên tập. David Snellgrove (London: Nxb. Đại học Oxford, 1959), I.9,19, tập. 2, tr. 34-35.

Một ví dụ đặc biệt sinh động về thái độ Mật thừa có thể được tìm thấy trong câu chuyện về Lạt-ma Mật tông trốn thoát khỏi Tây Tạng khi người Trung Quốc xâm chiếm và tìm đường đến miền Bắc Ấn Độ, nơi ông ăn mặc như một cư sĩ và làm việc trong đội xây dựng đường bộ trong nhiều năm.

Một ngày nọ, một cựu sinh viên tình cờ đi ngang qua và nhận ra ông. Ngạc nhiên khi thấy Lạt-ma quan trọng đang thực hiện công việc lao động chân tay tầm thường, người sinh viên hỏi tại sao ông vẫn là một công nhân làm đường vô danh khi ông có thể nói cho những người Tây Tạng đồng bào của mình biết ông là ai và được đưa trở lại tu viện của mình. Nếu làm được điều này, ông đã có thể sống thoải mái, được vây quanh bởi những học trò tận tụy. Lạt-ma trả lời rằng đối với ông không có sự khác biệt giữa làm việc trên đường và sống trong tu viện. Ông giải thích rằng khi xúc đất, ông quán tưởng nó như những món cúng dường thanh tịnh lên các đức Phật.

Việc di chuyển những tảng đá nặng tượng trưng cho cuộc đấu tranh của ông để loại bỏ những phiền não ngoan cố trong tâm hồn. Và những người đồng nghiệp của ông là những sinh vật đã thức tỉnh hoàn toàn mà hành động của họ được thực hiện vì lợi ích của ông. Nhờ thực hành quán tưởng, thế giới mà ông sinh sống đã trở thành một cõi tịnh độ, không bị ô nhiễm bởi những tiêu cực mà hầu hết mọi người nhìn thấy là kết quả của những phiền não của họ.

BIỂU TƯỢNG MẬT TÔNG

Maṇḍala

Thuật ngữ tiếng Phạn *maṇḍala* (*dkyil 'khor*) có nghĩa đen là "vòng tròn", cả theo nghĩa sơ đồ hình tròn và đoàn tùy tùng xung quanh. Trong cách sử dụng của Phật giáo, thuật ngữ này bao gồm cả hai nghĩa, bởi vì nó đề cập đến các sơ đồ hình tròn thường kết hợp các mô tả về các vị thần và môi trường xung quanh họ. *Maṇḍala* đại diện cho một cõi thiêng liêng - thường là cung điện thiên giới của đức Phật - và nó chứa các biểu tượng và hình ảnh minh họa các khía cạnh của nhân cách tâm - sinh lý đã thức tỉnh của đức Phật và chỉ ra các chủ đề và khái niệm Phật giáo.

Đức Dalai Lama giải thích rằng hình ảnh *maṇḍala* "được cho là vô cùng sâu sắc bởi vì thiền định về nó đóng vai trò như một liều

thuốc giải độc, nhanh chóng xóa bỏ những chướng ngại đối với sự giải thoát và những chướng ngại đối với trí tuệ toàn tri cũng như những khuynh hướng tiềm ẩn của chúng".[17]

Những chướng ngại đối với sự giải thoát và những chướng ngại đối với toàn giác là hai loại phiền não chính ngăn cản sự đạt đến Phật quả của con người. *Maṇḍala* đóng vai trò đại diện cho một tâm giác ngộ thoát khỏi mọi chướng ngại như vậy và trong bối cảnh thực hành Mật tông, nó là biểu tượng mạnh mẽ của trạng thái mà các thiền sinh đang cố gắng đạt được.

Maṇḍala thường bao gồm một loạt các vòng tròn đồng tâm được bao quanh bởi một hình vuông, do đó có ranh giới hình tròn. Hình vuông có một cửa ngõ ở giữa mỗi bên, cửa chính hướng về phía Đông, với ba cửa mở khác ở mỗi hướng chính khác. Chúng đại diện cho lối vào cung điện trung tâm của vị thần chính và dựa trên thiết kế của ngôi đền bốn mặt cổ điển của Ấn Độ. Những *maṇḍala* như vậy là sơ đồ mặt bằng công phu của cung điện, nhìn từ trên xuống. Tuy nhiên, các cổng thường được đặt phẳng, cũng như các bức tường bên ngoài. Những cổng này được trang trí lộng lẫy với các biểu tượng Mật tông. Kiến trúc của *maṇḍala* thể hiện cả bản chất của thực tại và trật tự của một tâm trí tỉnh thức. Kế hoạch chi tiết hai chiều sau đó được sử dụng làm mẫu để trực quan hóa. Hình ảnh, phát ra từ bản chất tính "không" của tâm trí thông qua sức mạnh của sự hình dung sáng tạo, nhằm mục đích gợi lên thái độ và sự hiểu biết tương ứng với cấu trúc biểu tượng bên trong của nó.

Phần giữa của *maṇḍala* tượng trưng cho thánh đường bên trong của vị thần chính và là trung tâm thiêng liêng của toàn bộ bức tượng. Có vô số biến thể về chủ đề chính, một số trong đó rất là đơn giản, với vị thần duy nhất thống trị trung tâm, trong khi những biến thể khác rất phức tạp và có thể chứa hàng trăm vị thị giả, các đức Phật, sinh vật thần thoại, biểu tượng và phong cảnh. Tất cả đều nhằm mục đích đại diện một cách hình tượng cho trạng thái thức tỉnh với cung điện là biểu tượng sáng tạo tâm thức tỉnh của đức Phật chính.

Các *maṇḍala* mô tả cụ thể các cõi của các đức Phật và hình ảnh được sử dụng trong một *maṇḍala* nhất định sẽ được chọn dựa trên

[17] *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. 77.

cách chúng thể hiện thần thoại và các thuộc tính đặc biệt của vị thần chính. Ví dụ, *maṇḍala* của Phật Dược Sư (*Bhaiṣajyaguru*) chứa hình ảnh các loại thảo dược và thuốc chữa bệnh, vì đức Phật đặc biệt này gắn liền với việc chữa bệnh.

Một ví dụ khác, Bồ-tát Văn Thù (*Mañjuśrī*) được cho là hiện thân của trí tuệ trong văn học Đại thừa và do đó, các *maṇḍala* của ông thường nhấn mạnh đến những hình ảnh liên quan đến sự học hỏi và tuệ giác, chẳng hạn như các kinh *Trí tuệ hoàn hảo* và thanh gươm rực lửa của trí huệ có thể cắt đứt vô minh.

Tuy nhiên, những người thực hành thường xuyên được nhắc nhở rằng các hình tượng trong *maṇḍala* không có trạng thái bản thể học thực sự; chúng là những đại diện cho những phẩm chất tinh thần mà những người tinh thông Mật tông khao khát hướng tới và nhằm mục đích cung cấp những khuôn mẫu cho sự chuyển hóa tinh thần, nhưng chúng không có sự tồn tại cố hữu. Điều này cũng đúng với ma quỷ và các vị thần phẫn nộ, đại diện cho các yếu tố ý thức con người được chuyển hóa thông qua thiền định thành những phẩm chất đức hạnh.

Các *maṇḍala* khác mô tả đức Phật cụ thể trong nhiều hóa thân khác nhau và nhiều *maṇḍala* cũng chứa hình ảnh của các vị hộ pháp hung dữ, các bậc thầy vĩ đại và các Bồ-tát. Trong thực hành Mật thừa, *maṇḍala* cung cấp một kế hoạch chi tiết cho sự chuyển hóa tinh thần của chính mình. Vị thần trung tâm đại diện cho trạng thái thức tỉnh mà người đang phấn đấu và các phần khác nhau của cung điện biểu thị những khía cạnh quan trọng của nhân cách đã thức tỉnh. Các vị thần phẫn nộ biểu thị những cảm xúc tiêu cực của chính con người - chẳng hạn như giận dữ, hận thù, ham muốn và vô minh - được chuyển hóa thành ý thức giác ngộ của đức Phật.

Các biểu tượng Phật giáo điền vào sơ đồ biểu thị các học thuyết, thần thoại, vị thần quan trọng, v.v. nhằm mục đích kết hợp vào thế giới quan lý tưởng hóa của hành giả Mật tông, trong đó luân hồi sinh tử và Niết-bàn được biết là không thể phân biệt được và trong đó tất cả cảm giác suy nghĩ nhị nguyên được khắc phục.

> Do đó, *maṇḍala* tượng trưng cho sự tự đồng nhất của thế giới vi mô (con người) với thế giới vĩ mô, có bản chất luân hồi đối với tâm trí chưa giác ngộ; ngược lại, nó tự bộc lộ như

> sự biểu hiện hoàn hảo của Phật quả khi mọi phân biệt sai lầm biến mất trong trạng thái giác ngộ của tính bất nhị.[18]

Trong văn học Mật tông, có những mô tả về nhiều loại *maṇḍala* khác nhau, một số tồn tại ở dạng cụ thể như *maṇḍala* bằng vải *canvas* hoặc *maṇḍala* cát được sử dụng làm phương tiện hỗ trợ trong thiền định hoặc làm tâm điểm của các buổi lễ nhập môn. Trong một số văn bản, các *maṇḍala* bên ngoài được cho là biểu tượng của *maṇḍala* tự nhiên, phi vật chất và tượng trưng cho những phẩm tính giác ngộ của Phật quả. Những *maṇḍala* khác có tính chất bên trong: những *maṇḍala* thiền định được tâm trí của hành giả hình dung như những hình ảnh ba chiều. Trong lý thuyết Mật thừa, thân thể tự nó cũng được xem là một *maṇḍala* và là lò rèn luyện được thiết kế để biến nó thành thân của đức Phật.

Sau khi được xây dựng và thánh hiến, con người tin rằng các *maṇḍala* sẽ thấm nhuần sự hiện diện của (các) đức Phật có liên quan và do đó trở thành tâm điểm cho lòng sùng mộ và các lễ cúng dường bằng hình ảnh. Chúng cũng được cho là có sức mạnh ma thuật và có thể kéo dài tuổi thọ, mang lại sự giàu có, bảo vệ khỏi cái ác và thường được đeo làm bùa hộ mệnh.

Thần Chú

Thần chú là những lời cầu khẩn các đức Phật, bùa phép, lời cầu nguyện hoặc sự kết hợp của những điều này. Các hành giả Mật tông lặp lại chúng để tạo ra các kết nối nghiệp giữa họ và các vị thần thiền định và để thực hiện tái cấu trúc nhận thức thông qua việc tiếp thu các thuộc tính thiêng liêng mà câu thần chú đại diện.

Chẳng hạn, người mong muốn phát triển lòng bi mẫn lớn lao hơn có thể trì tụng thần chú của Quán Thế Âm, vị hiện thân cho đức tính này: *Oṃ maṇi padme hūṃ.* Như chúng ta đã thấy ở phần mở đầu, câu thần chú này rất được người Tây Tạng biết đến. Đối với họ, nó đại diện cho lòng từ bi hoàn hảo của Quán Thế Âm, người mà họ tin rằng đã quan tâm đặc biệt đến phúc lợi tinh thần của người dân Tây Tạng. Ngài là hình ảnh thu nhỏ của lòng bi mẫn phổ quát không bị ô uế bởi bất kỳ dấu vết nào của cảm xúc tiêu cực hay phiền não.

---

[18] Snellgrove, *Phật giáo Ấn Độ - Tây Tạng*, tập I, tr. 200.

Tất nhiên, trong số những chúng sinh bình thường có nhiều hành động từ bi, nhưng những hành động này thường nhuốm màu tư lợi, kiêu hãnh hoặc mong muốn được công nhận. Ngược lại, lòng từ bi của Quán Thế Âm hoàn toàn thoát khỏi mọi phiền não và rộng lớn đến mức bao trùm tất cả chúng sinh không có ngoại lệ và không có sự phân biệt.

Những người mong muốn phát triển một quan điểm như vậy hãy tụng đi đọc lại thần chú của Quán Thế Âm, thiền định về ý nghĩa của nó và khi làm như vậy, họ cố gắng tái cơ cấu tâm trí mình cho phù hợp với việc trau dồi những phẩm tính cao quý của ngài. Theo đức Dalai Lama,

> *maṇi*... tượng trưng cho các yếu tố của phương pháp - ý định vị tha để trở nên giác ngộ, từ bi và tình yêu thương. Giống như một viên ngọc có khả năng loại bỏ nghèo đói, tâm giác ngộ vị tha cũng có khả năng loại bỏ sự nghèo khó, hay những khó khăn của luân hồi và của sự an lạc cô tịch... Hai âm tiết, *padme*... tượng trưng cho trí tuệ. Giống như hoa sen mọc lên từ bùn nhưng không bị bùn vấy bẩn, trí tuệ có thể đặt bạn vào tình huống không mâu thuẫn, trong khi đó sẽ có mâu thuẫn nếu bạn không có trí tuệ... Sự thanh tịnh phải đạt được bằng sự thống nhất không thể phân chia giữa phương pháp và trí tuệ, được biểu tượng bằng âm tiết cuối cùng *hūṃ,* biểu thị sự không thể phân chia... Do đó, sáu âm, *Oṃ maṇi padme hūṃ,* có nghĩa là dựa vào con đường là sự hợp nhất bất khả phân giữa phương tiện và trí tuệ, bạn có thể chuyển hóa thân, khẩu và ý bất tịnh của mình thành thân, khẩu và ý thanh tịnh cao quý của một vị Phật.[19]

Tất nhiên, những nhận xét của đức Dalai Lama chỉ là một cách diễn giải và các nhà chú giải Tây Tạng khác đã đề xuất những liên kết thay thế cho các âm tiết của câu thần chú. Như David Snellgrove lưu ý:

> ngay cả khi bản thân các từ thường dễ hiểu, một câu thần chú như vậy có thể không có ý nghĩa thiết yếu nào ngoài nghi lễ quy định. Vì vậy, sự dễ hiểu bình thường chỉ là mối quan tâm thứ yếu. Điều quan trọng nhất là ý nghĩa tự phát

[19] *Lòng tốt, sự trong sáng và sự sáng suốt,* tr. 116-117.

> của một câu thần chú cụ thể đối với những người đã bắt đầu sử dụng nó một cách thích hợp.[20]

Những hành giả Mật tông nên nhận ra rằng ý nghĩa quy ước của ngôn từ không cố định và ý nghĩa của bất cứ điều gì đều nằm trong tâm trí của người chứng kiến. Thần chú có nghĩa là những gì chúng cần có ý nghĩa trong bối cảnh của thực hành cụ thể và do đó cách sử dụng thông thường thường không thích hợp. Như vậy, Kalu Rinpoche nói rằng:

> trong bối cảnh Kim cương thừa, chúng ta trì tụng và thiền định về thần chú, đó là âm thanh đánh thức, lời nói của thần, sự hợp nhất của âm thanh và tính "không"... Nó không có thực tại nội tại mà chỉ đơn giản là sự biểu hiện của âm thanh thuần khiết, được trải nghiệm đồng thời với tính "không" của nó. Thông qua thần chú, chúng ta không còn bám vào thực tế của lời nói và âm thanh gặp phải trong cuộc sống mà trải nghiệm nó về cơ bản là tính "không". Khi đó sự nhầm lẫn về khía cạnh lời nói của con người chúng ta được chuyển hóa thành nhận thức giác ngộ.[21]

Việc sử dụng thần chú là trọng tâm của thực hành Kim cương thừa và do đó hệ thống này thường được những người theo nó gọi là "Thần chú thừa" hay "Thần thừa bí mật". Việc lặp lại thần chú không chỉ đơn giản là hoạt động bên ngoài trong đó con người phát ra âm thanh; nó chủ yếu là một hành động nhằm đánh thức tiềm năng nhận thức của thiền sinh. Theo Lama Zopa Rinpoche:

> Thần chú có hiệu quả vì chúng giúp giữ cho tâm trí bạn yên tĩnh và bình yên, tự động hòa nhập nó vào một điểm. Chúng làm cho tâm trí bạn tiếp nhận những rung động rất tinh tế và do đó nâng cao nhận thức của bạn. Việc trì tụng thần chú sẽ xóa bỏ những tiêu cực thô thiển và bản chất thực sự của mọi sự sau đó có thể được phản ánh trong sự trong sáng của tâm bạn. Bằng cách thực hành một câu thần chú siêu việt, trên thực tế, bạn có thể tịnh hóa tất cả năng lượng ô nhiễm của thân, khẩu và ý của bạn.[22]

---

[20] *Phật giáo Ấn Độ - Tây Tạng*, tập I, tr. 122.

[21] Kalu Rinpoche, *Pháp,* tr. 52.

[22] Lama Zopa Rinpoche, *Năng lượng trí tuệ* (London: Trí tuệ, 1976), tr. 23.

Việc phát âm bên ngoài các âm thanh của câu thần chú đóng vai trò là trọng tâm cho sự phát triển tinh thần. Bằng cách tập trung vào ý nghĩa của câu thần chú như đã được các đạo sư giải thích và mở lòng đón nhận năng lực chuyển hóa của các ngài, các thiền sinh sẽ hiện thực hóa tiềm năng giác ngộ tiềm ẩn của chính mình. Qua đó, âm thanh của thân họ được xem là âm thanh thiêng liêng và lời nói của họ trở thành lời nói của đức Phật.

Trong một số hệ thống của Ấn Độ giáo, thần chú được cho là những âm thanh nguyên thủy có sức mạnh tiềm ẩn. Trong *tantra* Phật giáo Tây Tạng, thần chú không có sức mạnh cố hữu như vậy. Trừ khi chúng được đọc bởi người có tâm tập trung, chúng chỉ là âm thanh. Tuy nhiên, đối với những người có thái độ đúng đắn, chúng có thể là công cụ mạnh mẽ hỗ trợ quá trình chuyển hóa.

BƯỚC VÀO THỰC HÀNH MẬT TÔNG

Bắt Đầu

Kim Cương thừa được trình bày như hệ thống bí mật trong các kinh điển và các hành giả và do đó không có gì đáng ngạc nhiên khi cần có những lễ nhập môn đặc biệt (*dbang, abhiṣeka*) để bước vào con đường Mật tông. Sự ban phước của lễ điểm đạo là điều kiện tiên quyết cần thiết cho thực hành Mật thừa, vì điều này tạo nên mối liên kết đặc biệt giữa đệ tử, đạo sư (*bla ma;* phát âm là "lama") và thần thiền định (*yi dam, iṣṭa-devata*).

Lễ điểm đạo cũng không dành cho tất cả mọi người: chỉ những người được giáo viên đánh giá là có đủ trí thông minh và năng khiếu tâm linh cần thiết mới được xem là phù hợp để được điểm đạo. Đối với những người thiếu những phẩm chất cần thiết, Mật tông là nguy hiểm và kinh điển liên tục cảnh báo rằng những người như vậy có thể gây tổn hại lớn cho chính họ nếu họ bước vào thực hành Kim cương thừa. Vì thế đức Dalai Lama cảnh báo rằng Mật tông

> không phù hợp với suy nghĩ của nhiều người... Nếu dòng tâm thức của người chưa chín muồi nhờ những thực hành chung cho cả kinh điển và Đại thừa *tantra* – chứng ngộ về đau khổ, vô thường, quy y, tình yêu thương, lòng bi mẫn, phát tâm vị tha và tính "không" của sự tồn tại cố hữu – thì thực hành Mật thừa có thể bị hủy hoại nếu người đó cho

> rằng phương pháp thực hành cao cấp không phù hợp với khả năng của bản thân. Vì vậy, việc phổ biến rộng rãi nó bị cấm; hành giả phải giữ bí mật với những người không phải là kim khí của con đường này.[23]

Mặc dù Mật tông được những người theo nó cho là phương tiện hiệu quả và nhanh chóng để đạt được sự giác ngộ, nhưng nó không nên được dạy cho tất cả mọi người, mà chỉ dành cho những người chứng tỏ được những điều kiện tiên quyết cần thiết. Đây không phải là một thái độ đáng ngạc nhiên và có thể tìm thấy sự tương tự ở những lĩnh vực khác. Ví dụ, máy bay phản lực là phương tiện hiệu quả để di chuyển từ nơi này đến nơi khác rất nhanh, nhưng sẽ cực kỳ nguy hiểm khi lái chúng mà không bắt đầu quá trình huấn luyện bay rộng rãi dưới sự hướng dẫn của người hướng dẫn có trình độ.

Ngoài ra, việc tham gia khóa đào tạo như vậy thường chỉ dành cho những người có điều kiện tiên quyết để lái thành công, chẳng hạn như thị lực tốt, khả năng phối hợp, ổn định tinh thần, v.v. Việc vận hành máy bay phản lực của những người không được đào tạo thích hợp hoặc những người bị suy yếu về thể chất hoặc tinh thần có thể là thảm họa và vì vậy các phi công tiềm năng phải được sàng lọc kỹ lưỡng và kiểm tra thường xuyên để đảm bảo rằng kỹ năng của họ không bị suy giảm.

Lễ quán đảnh Mật tông nhằm mục đích hoàn thành nhiều mục tiêu giống nhau. Các Lạt-ma nên kiểm tra những người mong muốn thọ Tâm Ấn, đảm bảo rằng cam kết của họ là chân thành và được thúc đẩy bởi quyết tâm vị tha đạt được Phật quả chứ không phải bởi mong muốn gây ấn tượng với người khác thông qua việc đạt được sức mạnh huyền diệu hoặc bởi các mục tiêu tiêu cực khác.

Nếu một người bước vào con đường Mật tông một cách sai lầm, người đó có thể mang lại tổn hại lớn cho bản thân và người khác và vì vậy các Lạt-ma được cảnh báo phải sàng lọc các ứng viên một cách cẩn thận.

Những người tìm đạo được đánh giá là nơi thích hợp cho lễ quán đảnh Mật thừa phải thề giữ bí mật. Các đồng tu được yêu cầu phải thọ một loạt giới nguyện (*dam tshig, samaya*), một trong số đó là

[23] HH Đức Dalai Lama, trong *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. 47.

không tiết lộ giáo lý Mật tông một cách công khai. Những quả báo được hứa hẹn cho việc vi phạm giới nguyện bao gồm đau khổ đau đớn trong "địa ngục kim cương" dành riêng cho những ai vi phạm những lời hứa Mật tông của họ.

Bất chấp sự trang trọng của những lời phát nguyện và sự khủng khiếp của những hình phạt đe dọa nếu vi phạm, việc nhập môn thường được xem với sự mong đợi vui vẻ, bởi vì người tầm đạo đang được thiết lập trên con đường nhanh nhất và hiệu quả nhất để giác ngộ. Lễ điểm đạo trao quyền cho người điểm đạo và đánh thức tiềm năng Phật quả đang tiềm ẩn trong mọi người.

Tất cả chúng sinh đều có "Phật tánh", nghĩa là họ có khả năng hoàn thiện bản thân và thành Phật. Nó là nguồn gốc của mọi trí thông minh, những phẩm chất tốt đẹp và là nền tảng cho nhân cách của mỗi chúng sinh. Bản chất cơ bản của tâm, như chúng ta đã thấy, là huyễn, quang minh thanh tịnh không bị ô nhiễm bởi bất kỳ tạo tác tinh thần nào.

Trong lễ quán đảnh, Lạt-ma giới thiệu cho học trò bản chất của tâm họ. Tuy nhiên, mối quan hệ thầy trò lý tưởng không phải là mối quan hệ giữa chủ nhân và nô lệ, mà là sự gặp gỡ thực sự của hai tâm hồn. Vị thầy là người đã trau dồi thành công các giáo lý bí truyền của Mật tông và do đó đã hiện thực hóa được tiềm năng tiềm ẩn của Phật tính và các học trò cũng có tiềm năng tương tự và nương tựa vào những chỉ dẫn của họ để tự mình đạt được cùng mức độ chứng ngộ.

Sự khai tâm giới thiệu cho hành giả một tầm nhìn mới về thực tế, một tầm nhìn không bị ràng buộc bởi khái niệm thông thường. Không có gì được quan niệm là tồn tại một cách thực chất hay thường hằng và mọi thứ được biết là sự tương tác giữa quang minh và tính "không". Thực tế này rộng mở và bao quát; không có giới hạn nên lúc đầu cũng rất đáng sợ. Nó giống như mặt đất vững chắc dưới chân người đã bị dỡ bỏ và con người bị trôi dạt vào một thế giới có những khả năng hữu hạn, nhưng không có quy tắc, không có ranh giới và không có sự chắc chắn.

Quán đảnh Mật tông thường là một nghi lễ phức tạp bao gồm những quán tưởng chi tiết, những lời cầu nguyện và khẩn cầu, cúng

dường, những dụng cụ và vật chất nghi lễ đặc biệt. Mục đích là để thiết lập người điểm đạo trong trạng thái tâm đúng đắn, tạo dựng mối quan hệ nghiệp quả với Lạt-ma và thần thiền định, tịnh hóa các phiền não, cho phép thực hành một *tantra* cụ thể và đưa ra chỉ dẫn về cách thực hiện điều này.

Cuộc điểm đạo thành công đòi hỏi sự tham gia tích cực của đồng tu và sự cởi mở với những lời dạy và thực hành mới. Họ phải ở trong trạng thái tinh thần dễ tiếp thu và cần được huấn luyện kỹ lưỡng về vai trò của họ trong buổi lễ cũng như tầm quan trọng của nó. Ngoài ra, người chủ phải thiết lập giọng điệu phù hợp cùng một bầu không khí có thể gây ấn tượng với người mới bắt đầu về mức độ nghiêm trọng của tình huống và cơ hội to lớn được trao.

Để thực hiện được điều này, người thầy phải tiến bộ về mặt tâm linh đến mức có thể nhận thức được nhu cầu và sở thích của từng hành giả nhằm điều chỉnh những lời dạy và biểu tượng cho phù hợp. Các giáo viên nên gây ấn tượng với học trò của mình về tầm quan trọng của thái độ xả ly, phát triển tâm thức tỉnh và quan điểm đúng đắn về tính "không".

Đối với những hành giả nghiêm túc của Kim cương thừa, lễ điểm đạo không phải là điều chỉ được nhận một lần. Các văn bản Mật thừa nói về sức mạnh to lớn của quá trình và các đồng tu được khuyến khích tham gia vào lễ điểm đạo nhiều lần, vì mỗi trải nghiệm về các nghi thức này đều có khả năng ban phước lành sâu sắc cho các học viên và truyền cảm hứng cho họ theo đuổi việc thực hành của mình với nghị lực mới.

Các Loại Điểm Đạo

Có nhiều kiểu lễ điểm đạo khác nhau trong Mật tông. Bốn trong số những điều quan trọng nhất là: (1) khởi đầu bình; (2) khởi nguyên bí mật; (3) khởi đầu kiến thức; và (4) khởi đầu từ. Việc đầu tiên liên quan đến việc quán đảnh bằng cách sử dụng nước trong chiếc bình và được tìm thấy trong cả bốn bộ *tantra*.[24] Ba cái còn lại

[24] Bốn bộ *tantra* là: *tantra* hành động, *tantra* hiệu năng, *yoga tantra* và *yoga tantra* cao nhất. Sơ đồ phân loại này dựa trên sự khác biệt trong các loại *yoga* liên quan và sẽ được thảo luận dưới đây. Để có bản dịch văn bản nghi lễ mô tả lễ quán đảnh bình, xem *Phật giáo Ấn Độ - Tây Tạng*, tập I, tr. 223-227.

chỉ được sử dụng trong *yoga tantra* cao nhất. Trong lễ quán đảnh chiếc bình, theo Khetsun Sangpo,

Chiếc bình tượng trưng cho thân của tất cả các đức Phật và việc nhận quán đảnh này khiến bạn đạt được cấp bậc Hóa thân. Đây là giai đoạn phát sinh bản thân bạn như thần và môi trường xung quanh bạn là môi trường sống của ngài. Thông qua trí tưởng tượng như vậy, bạn sẽ có thể thanh lọc các kênh trong cơ thể để bạn có khả năng biểu hiện thể chất theo ý muốn.[25]

Lễ quán đảnh chiếc bình là một nghi lễ sử dụng *maṇḍala*. Đây có thể là một bức tranh vải, một *maṇḍala* làm từ cát màu, một *maṇḍala* cơ thể, hoặc một *maṇḍala* thiền định. Thân *maṇḍala* yêu cầu thiền sinh quán tưởng thân của đạo sư như một *maṇḍala*, với những khía cạnh khác nhau của nó tạo thành các bộ phận của cung điện thiên đường và cư dân của nó. *Maṇḍala* tập trung bao gồm một *maṇḍala* được quán tưởng đồng thời bởi cả đạo sư và đệ tử. Những điều này chỉ có thể thực hiện được đối với những hành giả cao cấp với năng lực quán tưởng phát triển cao.

Bí mật, kiến thức và khởi nguyên có nhiều hoán vị khác nhau. Đôi khi chúng bao gồm việc thực hành với người phối ngẫu và uống những chất thường được xem là bất tịnh (để vượt qua sự bám chấp vào quan điểm cụ thể hóa).[26] Những người phối ngẫu và các chất có thể là tưởng tượng hoặc có thật. Những lễ điểm đạo sử dụng những người phối ngẫu thực sự, v.v. được dành riêng cho những hành giả rất cao cấp.

Lễ điểm đạo bí mật sử dụng hỗn hợp các chất lỏng được tạo ra bởi các vị thần nam và nữ trong sự hợp nhất tình dục, chúng cùng nhau tạo thành một *maṇḍala* được gọi là "tâm thức tỉnh giác thông thường". Lễ điểm đạo trí tuệ sử dụng "*maṇḍala* âm đạo". Thực hành này, theo Khédrup Jé, liên quan đến sự kết hợp tình dục với người phối ngẫu.[27] Những chỉ dẫn của đạo sư liên quan đến sự hợp nhất giữa thân thanh tịnh và tâm thanh tịnh được tạo ra trong *yoga tantra*

---

[25] Khetsun Sangpo Rinbochay, *Thực hành Mật thừa ở Nying-ma* (Ithaca: Snow Lion, 1982), tr. 176.

[26] Chúng bao gồm năm loại thịt: thịt bò, thịt chó, thịt voi, thịt ngựa và thịt người; và năm loại cam lồ: phân, não, tinh dịch, máu và nước tiểu.

[27] Xem *Nguyên tắc cơ bản của tantra Phật giáo* của Mkhas grub rje, tr. 321–323.

cao nhất tạo thành "tâm trí tối thượng của sự thức tỉnh *maṇḍala*" được sử dụng trong từ nhập môn.

Khi được truyền quán đảnh, một số người phát triển được những trải nghiệm sâu sắc, nhưng những người khác chỉ có một chút rung động. Vẫn còn những đồng tu khác không cảm thấy gì và phải tưởng tượng rằng điều gì đó đã được trải nghiệm.

Mức độ thấp nhất liên quan đến việc tưởng tượng rằng hạnh phúc phát sinh khi được ban cho sự điểm đạo. Những người ở cấp độ tiếp theo trải nghiệm một chút hạnh phúc khi họ chạm vào nước hoặc một trong những dụng cụ khởi đầu. Cấp độ thứ ba đạt được bởi những người phát triển sự tương tự của thiền định về tính "không" với một tâm thức hỷ lạc. Mức độ cao nhất xảy ra khi người trải nghiệm trọn vẹn niềm hạnh phúc sâu sắc khi được điểm đạo và sử dụng ý thức phúc lạc này để thiền định về tính "không".

Yoga Thần

Theo Tsong Khapa, *Yoga* thần là thực hành trung tâm của Mật tông và là đặc điểm phân biệt rõ ràng nhất với con đường kinh điển.[28] Để chỉ ra tầm quan trọng của nó, đức Dalai Lama nói rằng "không có *Yoga* thần thì con đường Mật chú là không thể; *Yoga* thần là tinh túy của thần chú."[29] Ngài nói thêm rằng tất cả các thực hành đặc biệt của con đường Mật tông đều dựa trên kỹ thuật này, đó là con đường tối thượng dẫn đến giác ngộ.

Yoga thần bao gồm sự quán tưởng sáng tạo về chính mình như đức Phật đã thức tỉnh hoàn toàn để đạt được trạng thái Phật quả nhanh hơn mức có thể chỉ bằng cách sử dụng các thực hành kinh điển.[30] Thiền định mà con người sử dụng trong thực hành này tượng

---

[28] Xem John Powers, "Các cuộc bút chiến lén lút: Tsong Khapa về sự khác biệt giữa kinh điển và Mật tông," Damien Keown, biên tập, *Từ Ấn Độ cổ đại đến Mỹ hiện đại: Nghiên cứu Phật giáo tôn vinh Charles Prebish* (London: Routledge/ Curzon, 2005), tr. 128–145.

[29] *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. 68. Các học giả Tây Tạng khác tranh cãi về ý tưởng này. Chẳng hạn, Ngorchen Günga Sangpo (1389–1456) đã chỉ ra rằng một số *tantra* không đề cập đến *yoga thần*. Tuy nhiên, như chúng ta sẽ thấy trong Chương 12 và 13, các dòng Nyingma và Kagyu có những phương pháp liên quan đến thiền định vô hình tướng mà họ xem là vượt trội hơn so với *yoga* thần. Bởi vì những *yoga* này không sử dụng sự quán tưởng, chúng được xem là không thuộc Mật tông, nhưng chúng dựa trên sinh lý học và lý thuyết của *yoga tantra* cao nhất.

[30] "Thực hành kinh điển" là sự rèn luyện của Bồ-tát được nêu trong Chương 4, "Đại thừa". Những điều này bao gồm việc rèn luyện tâm giác ngộ, sáu ba-la-mật, v.v.. Những thực hành như

trưng cho tiềm năng giác ngộ của chính người đó; nó là nguyên mẫu cho trạng thái mà con người đang cố gắng đạt được.

Người ta tạo ra hình ảnh trong tâm của đức Phật có trí tuệ và lòng bi phát triển viên mãn, cũng như những đức tính khác của các đức Phật, chẳng hạn như đạo đức, kiên nhẫn, rộng lượng, sử dụng các phương tiện thiện xảo, v.v.. Theo Khenpo Könchog Gyaltsen, trong thực hành này, con người nhận được quán đảnh từ các thần Mật thừa, điều làm nâng cao ý thức về Phật quả tiềm tàng của con người và như thế

> nhờ quán đảnh của các thần *yidam*, chúng ta đồng nhất và trở thành một với chính *yidam* để cho cái thấy thông thường của tâm được tịnh hóa. *Yidam* là vị thần hay người hướng dẫn đặc biệt của cá nhân, không thể tách rời khỏi chính ông và đưa ông đến giác ngộ. Vì vậy, khi chúng ta quán tưởng một số thần giác ngộ, chúng ta không chỉ đơn giản tưởng tượng về các ngài, hay đang chìm đắm trong mơ tưởng; đúng hơn là chúng ta đang nhận ra những gì đã tồn tại bên trong. Đây là phương pháp để đánh thức tâm hoàn toàn và đạt được Phật quả viên mãn.[31]

Cơ sở lý thuyết của hệ thống này là ý tưởng rằng người càng làm quen với điều gì đó thì con người càng có nhiều khả năng thể hiện nó. Vì vậy, nếu người nói dối, việc nói dối dần dần trở nên tự nhiên và tự phát hơn. Tuy nhiên, nếu con người trở nên quen thuộc với việc quán tưởng bản thân mình có thân, khẩu và ý của đức Phật - và đang thực hiện các hoạt động của đức Phật - con người sẽ dần dần tiến gần đến trạng thái Phật quả. Vị tinh thông Mật tông thừa nhận rằng những nhận thức hiện tại của mình bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi những khuynh hướng được tạo ra bởi những hành động và thái độ trong quá khứ và để đạt được tự do của Phật quả cần phải thiết lập sự kiểm soát quá trình này.

Điều này được thực hiện bằng cách tiến hành những thay thế lý tưởng hóa cho các tình huống và diện mạo hiện tại. Hành giả hình dung mọi thứ xuất hiện như một biểu hiện của bản chất quang minh

---

vậy cũng là những khía cạnh không thể thiếu của con đường Mật tông, nhưng chúng được trau dồi theo những cách khác nhau.

[31] Khenpo Könchog Gyaltsen, *Đi tìm Ambrosia không gỉ* (Ithaca: Snow Lion, 1988), tr. 93.

và tính "không" của tâm. Mọi thứ trở thành một phần môi trường của thần và qua quá trình này, môi trường thực sự xung quanh hành giả dần dần tiến gần đến tầm nhìn lý tưởng này.

Ví dụ, khi thiền sinh quán tưởng mình là Quán Thế Âm, hiện thân của lòng bi mẫn, họ đang cố gắng phát triển năng lực tiềm ẩn của mình về lòng bi mẫn. Không có sự khác biệt cơ bản hay thực sự tồn tại giữa chúng sinh bình thường và các đức Phật toàn giác; sự khác biệt duy nhất là tâm trí của chúng sinh bình thường bị quấy nhiễu bởi những ý nghĩ mê lầm xuất phát từ những phiền não, nhưng những điều này là ngẫu nhiên và không phải là một phần bản chất của tâm trí. Khi chúng sinh bình thường loại bỏ phiền não, trí tuệ và bi mẫn hoàn hảo, họ sẽ trở thành các đức Phật.

Yoga thần là một kỹ thuật để ngày càng trở nên quen thuộc hơn với những suy nghĩ và hành động của đức Phật, cho đến khi trạng thái Phật quả được hiện thực hóa qua thực hành lặp đi lặp lại. Khi hành giả phát triển khả năng ngày càng đồng nhất với vị thần thiền định, hành giả gần giống với những thuộc tính đã thức tỉnh của vị thần đó và khi làm như vậy, hành giả mô phỏng trong chính mình những phẩm tính mà vị thần đại diện. Nhờ thực hành này, theo giáo lý Mật thừa, tâm của hành giả trở nên không thể phân biệt được với tâm của thần và những trải nghiệm của người ấy được chuyển hóa thành nhận thức hỷ lạc của đức Phật.

Bởi vì trong Kim cương thừa người ta rèn luyện hiệu quả điều mà họ đang cố gắng đạt được - trạng thái Phật quả - nó thường được gọi là "Tác dụng thừa". Trong tu tập Mật thừa, con người dấn thân vào các thực hành nhằm phát triển những phẩm tính giác ngộ khác nhau của đức Phật, đặc biệt là những phẩm chất về thân, khẩu và ý. Người ta cũng tạo ra một thế giới biểu tượng trong đó con người sống trong môi trường cao quý của đức Phật. Theo Tông Khách Ba,

> từ "quả" ám chỉ bốn sự thanh tịnh triệt để - trụ, thân, tài, hành - là cung điện, thân, tài và hoạt động của đức Phật. Theo chúng, con người thiền định về chính mình như người hiện đang có một lâu đài không thể tưởng tượng nổi, những người bạn đồng hành thiêng liêng, những vật phẩm và hành động thiêng liêng như thanh lọc môi trường và chúng sinh. Vì vậy, nó được gọi là "Cỗ xe tác dụng" bởi vì con người đang

> tiến bộ thông qua thiền định phù hợp với các khía cạnh của quả vị [tức là Phật quả].[32]

Đức Dalai Lama giải thích thực hành này có hai đặc điểm: phát triển niềm tự hào về bản thân như một vị thần và sự xuất hiện rõ ràng của vị thần.[33] Niềm tự hào thiêng liêng là cần thiết vì nó vượt qua cảm giác cho rằng mình là người bình thường. Vì mục tiêu của con người là trở thành đức Phật toàn giác nên con người cố gắng nhìn nhận bản thân theo cách này. Niềm kiêu hãnh thiêng liêng khác với niềm kiêu hãnh thông thường, bị ảnh hưởng bởi vì nó được thúc đẩy bởi lòng bi mẫn đối với người khác và dựa trên sự hiểu biết về tính "không".

Thần và chính mình đều được biết là tính "không", mọi hình tướng đều được xem là biểu hiện của bản chất sáng ngời và tính "không" của tâm và vì vậy niềm kiêu hãnh thiêng liêng của *yoga* thần không dẫn đến dính mắc, tham lam và các phiền não khác. Khuynh hướng phát triển niềm kiêu hãnh bị ảnh hưởng bị đối trị bằng thiền định về tính "không" bởi vì trong *yoga* thần,

> được tạo ra bằng cách xác định tính "không" của sự tồn tại cố hữu của chính mình, ý thức này tự nó xuất hiện dưới hình dạng khuôn mặt, cánh tay, v.v. của thần. Ý thức trí tuệ xuất hiện một cách sống động như một thân thiêng liêng và đồng thời xác nhận sự tồn tại không cố hữu của nó.[34]

Người phát triển niềm kiêu hãnh thiêng liêng này có khả năng xem ngoại hình là trò chơi của đức Phật và con người nghĩ mình đang thực hiện các hoạt động của một bậc giác ngộ vì lợi ích của người khác. Bằng cách này, những khuynh hướng hướng tới thái độ phiền não được khắc phục bằng động lực đúng đắn và quan điểm đúng đắn về tính "không".

Yoga Thần Như Sự Kết Hợp Giữa Phương Pháp Và Trí Tuệ

Yoga thần được những người theo nó cho là vượt trội hơn so với thực hành kinh điển vì nó sử dụng "sự kết hợp giữa phương pháp và

---

[32] *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. 106.

[33] Như trên, tr. 47.

[34] Như trên, tr. 63.

trí tuệ". Trí tuệ đề cập đến một ý thức nhận ra tính "không", sự thiếu vắng tồn tại cố hữu của mọi hiện tượng. Phương pháp đề cập đến động cơ của mỗi người và những hoạt động mà người đó thực hiện vì lợi ích của người khác nhằm đưa họ vào trạng thái thức tỉnh. Cả hai đều là những khía cạnh thiết yếu của tâm giác ngộ của đức Phật.

Theo kinh điển Mật thừa, hành giả tu tập kinh điển rèn luyện hai đặc tính này một cách riêng biệt, có nghĩa là mỗi đặc tính được trau dồi một cách độc lập. Vì thế, con đường kinh điển đòi hỏi một thời gian rất dài để hoàn thành.

Tuy nhiên, Mật tông có những phương pháp trong đó con người phát triển cả hai cùng một lúc và do đó chúng nhanh chóng biểu hiện trong dòng tâm thức liên tục của con người. Điều này được thực hiện bằng việc thực hành *yoga* thần, trong đó ý thức vi tế thiền định về tính "không" được hiện thực hóa dưới dạng vật chất thể hiện lòng bi mẫn. Điều này hợp nhất trí tuệ và lòng từ bi trong sự liên tục của một tâm trí duy nhất, cho phép con người tích lũy các tích lũy công đức và trí tuệ cùng một lúc.[35] Những người rèn luyện thành công theo cách này sẽ tiến bộ nhanh hơn nhiều so với việc chỉ thực hành kinh điển mà thôi. Đức Dalai Lama giải thích rằng trong hệ thống kinh điển

> "phương tiện và trí tuệ không thể tách rời" là phương tiện gắn liền với trí tuệ và trí tuệ gắn liền với phương tiện. Khi tâm giác ngộ vị tha hiển lộ, tâm nhận thức tính "không" thực sự không có mặt và khi một nhận thức thực sự về tính "không" hiển lộ, tâm giác ngộ vị tha không hiện diện... Trong thần chú... sự bất khả phân của phương tiện và trí tuệ không có nghĩa là trí tuệ và phương tiện là những thực tại khác nhau gắn liền với nhau; đúng hơn, phương pháp và trí tuệ được bao gồm trong một thực thể. Trong Mantra, cả hai điều này hoàn chỉnh ở những khía cạnh khác nhau của một tâm thức.[36]

Trong kinh điển, con người phát triển các tích tập công đức và trí tuệ một cách riêng biệt, nhưng trong *tantra*, chúng được hoàn

[35] Hai bộ sưu tập này được thảo luận trong Chương 3, "Thiền".

[36] *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. 50-51.

thiện đồng thời. Điều này quan trọng bởi vì sự tích tập công đức dẫn đến sự hiện thực hóa sắc thân của đức Phật, trong khi việc tích tập trí tuệ dẫn đến sự hiện thực hóa chân thân.[37]

Những điều này được phát triển nhanh chóng nhờ *yoga* thần, bởi vì con người tự làm quen với ý tưởng rằng con người đã là đức Phật toàn giác sở hữu thân, khẩu và ý của đức Phật; con người cũng thực hiện các hoạt động của đức Phật. Như vậy, con người thực sự rèn luyện kết quả mà mình đang cố gắng đạt được chứ không chỉ đơn giản là trau dồi những phẩm chất phù hợp với nó, như trong thực hành kinh điển.

Tương tự như vậy, nếu người muốn học thổi sáo thì việc nghiên cứu nhạc sáo, nghe những buổi biểu diễn tuyệt vời, đọc tiểu sử của các nhạc sĩ thành đạt, nghiên cứu động lực của cách sáo tạo ra âm thanh, v.v. có thể sẽ hữu ích; nhưng nếu chỉ làm những điều này thì con người có thể biết rất nhiều về sáo nhưng sẽ không bao giờ thành thạo kỹ thuật chơi sáo. Sẽ có lợi hơn nhiều nếu bạn thực sự bắt đầu thổi sáo dưới sự hướng dẫn của một giáo viên có trình độ. Thông qua việc rèn luyện và thực hành siêng năng, cuối cùng con người có thể trở nên thành thạo trong việc thổi sáo.

Từ quan điểm của Mật tông, những hành giả kinh điển giống như những người muốn thổi sáo nhưng chỉ rèn luyện những hoạt động liên quan. Họ có hiểu biết sâu rộng hơn những người chưa bao giờ bắt đầu giảng dạy, nhưng sự tiến bộ của họ rất chậm vì họ không làm quen được với hiệu quả mà họ đang cố gắng đạt được.

Trong bối cảnh của thực hành Mật thừa, mục tiêu này là Phật quả và mặc dù việc dấn thân vào những phẩm tính phù hợp như sáu sự hoàn hảo, thiện xảo trong phương tiện, v.v. là rất lợi ích, nó sẽ không mang lại trạng thái của đức Phật toàn giác mà không có các kỹ thuật đặc biệt của Mật tông, trong đó con người thực sự tu luyện sắc thân của đức Phật.

Các sự hoàn thiện và các thực hành Bồ-tát khác là những phương tiện hữu hiệu để phát triển tâm linh, nhưng chúng không giống với

[37] Như chúng ta đã thấy trước đây, thực thể chân lý được đánh đồng với chính thực tại. Nó vượt xa mọi thể chất và mọi hình thức. Nó là tâm yếu của tất cả các đức Phật và nó được đặc trưng bởi sự trong sáng hoàn hảo. Thân của các đức Phật được thảo luận trong Chương 4, "Đại thừa".

sắc thân của đức Phật và do đó chúng không thể trở thành sắc thân. Sắc thân là sự biểu hiện của ý thức trí tuệ của đức Phật trong hình tướng hiện thân của lòng bi mẫn và điều này chỉ có thể được phát triển bởi một ý thức thức tỉnh trong đó nhận thức trực tiếp về tính "không" và tâm giác ngộ được kết hợp. Những người ủng hộ Kim cương thừa khẳng định rằng điều này chỉ được thực hiện bằng cách thực hành *yoga* thần.[38]

Trong *yoga* thần, tâm thức nhận biết tính "không" được biểu hiện như đức Phật. Ý thức trí tuệ của đức Phật, được thúc đẩy bởi lòng bi mẫn, là sự phóng chiếu của tâm thức con người và đóng vai trò như một khuôn mẫu cho sự phát triển của con người. Sự xuất hiện của vị thần phát triển thành thân Phật, trong khi tâm của con người phát triển thành chân thân và do đó cả hai thân đều trọn vẹn trong một tâm thức.

Thân Phật Được Biểu Hiện Như Thế Nào

Sắc thân có hai loại: hóa thân và thân thụ dụng. Hóa thân là sự sáng tạo của các đức Phật được thiết kế để làm lợi lạc chúng sinh. Thân thụ dụng là một hình tướng thanh tịnh cư trú trong một cõi tịnh độ và chỉ những hành giả cao cấp mới có thể cảm nhận được. Đó là một thực thể rất vi tế mà theo đức Dalai Lama thì đó là "môn thể thao của gió và tâm trí".[39] Điều này có nghĩa là nó được tạo ra bởi tâm thanh tịnh của đức Phật từ những năng lượng vi tế gọi là "khí" (điều này sẽ được thảo luận dưới đây trong phần về *yoga tantra* tối thượng). Cả hai loại thân này đều là kết quả của việc hoàn thiện việc tích tập công đức.

Thân chân lý cũng có hai loại: thân chân lý trí tuệ và thân chân lý bản chất. Thân chân lý trí tuệ là ý thức toàn tri của đức Phật, nó liên tục an trú trong trạng thái thiền định bất nhị về tính "không". Bản chất chân thân là tính "không" của thức đó – sự thiếu vắng sự tồn tại cố hữu của nó – là bản chất của tâm và của tất cả các hiện tượng khác. Chân thân là kết quả của việc hoàn thiện sự tích tập trí tuệ.

Các văn bản Mật thừa nhấn mạnh rằng cả sắc thân lẫn chân thân đều không thể đạt được một cách riêng biệt, vì việc đạt được cả hai

[38] Ví dụ, xem *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. 134.

[39] Như trên, tr. 26.

thân đều đòi hỏi nguyên nhân liên đới của việc tích tập công đức và trí tuệ. Tsong Khapa cho rằng sắc thân là

> đạt được thông qua sự xuất hiện của trí tuệ nắm bắt [tánh không] như vòng tròn *maṇḍala* thiêng liêng và thân chân lý đạt được thông qua nhận thức về bản chất của nó - tánh không. Người ta nên biết rằng việc kết hợp phương pháp và trí tuệ như vậy một cách bất nhị là ý nghĩa chính của phương pháp và trí tuệ cũng như của các *yoga* được nêu ra trong Mật thừa.[40]

Đối với những người mong muốn đạt được Phật quả, chỉ trau dồi phương tiện hay trí tuệ thôi thì chưa đủ; cả hai phải đồng thời dính liền trong một tâm thức duy nhất. Bởi vì kinh tu tập cả hai một cách riêng biệt nên những người theo kinh phải bước vào con đường Mật tông để thực hiện trọn vẹn Phật quả.

Trọng tâm của hệ thống này là việc sử dụng các nghi lễ thiền định được gọi là "phương tiện thành tựu" (*sgrub thabs, sadhana*), trong đó con người kết hợp những lời cầu nguyện, hình dung, cử chỉ tay và chuyển động cơ thể tượng trưng cho các khía cạnh thức tỉnh của tâm trí một đức Phật cụ thể. Những thực hành này dựa trên các cẩm nang thiền định phác thảo các thực hành nghi lễ dành cho các vị thần cụ thể.

Các nghi quỹ mô tả những phẩm tính của vị thần và đoàn tùy tùng của ngài, bao gồm việc trì tụng thần chú và những lời cầu nguyện và chúng được kết nối với việc quán tưởng *maṇḍala* của vị thần. Bằng cách liên tục thực hiện các hoạt động được quy định của các phương tiện đạt được thành tựu, thiền sinh nâng cao khả năng quán tưởng của bản thân, cho đến khi cuối cùng toàn bộ biểu đồ xuất hiện rõ ràng.

Trong quá trình biểu hiện *maṇḍala*, thiền sinh ca ngợi thần, cầu xin ban phước và hình dung *maṇḍala* của thần, nhưng không chỉ đơn giản là người khẩn cầu sùng đạo. Quá trình thiền định đòi hỏi các thiền sinh phải xem mình là không thể tách rời khỏi vị thần và sở hữu tất cả các đặc tính của đức Phật toàn giác.

Vì vậy, họ không chỉ ca ngợi những phẩm chất tốt của người khác mà còn sử dụng thiền định để phát triển những đức tính tương

[40] Như trên, tr. 127–128.

tự. Thông qua việc làm quen nhiều lần với các nghi thức về phương tiện đạt được thành tựu, thiền sinh bắt đầu gần đạt được trạng thái giác ngộ.

Các phương tiện để đạt được thành tựu bao gồm từ các nghi thức đơn giản có thể được thực hiện trong thời gian tương đối ngắn cho đến sự kết hợp phức tạp của những lời cầu nguyện, cúng dường và hình dung về vô số các vị thần theo nhiều kiểu mẫu khác nhau. Chúng thường bắt đầu bằng việc trì tụng lời nguyện quy y và thể hiện ý định của người muốn biểu lộ tâm giác ngộ. Tiếp theo là sự quán tưởng về vị thần trung tâm, thường đi cùng với các đức Phật khác và các thị giả khác nhau.

Giai đoạn tiếp theo liên quan đến việc tỏ lòng kính trọng đến thần và trì tụng thần chú của ngài và con người có thể tưởng tượng rằng tất cả chúng sinh cũng đang tham gia vào thực hành và nhận được công đức từ nó. Vị thần được xem là đáp ứng tích cực với những lời cầu nguyện của người và ban phước lành.

Trong giai đoạn tiếp theo, con người quán tưởng thần tan biến vào tính "không" và con người an trú trong sự quán chiếu vô niệm về chân như. Phần kết thúc của nghi lễ liên quan đến việc hồi hướng công đức do nó tạo ra cho tất cả chúng sinh và hy vọng rằng họ sẽ được lợi ích từ việc thực hành của mình.

Các nghi quỹ phức tạp hơn có thể kết hợp các thực hành tịnh hóa ban đầu cho bản thân và môi trường xung quanh, những quán tưởng phức tạp, những bài kệ mở rộng về lòng tôn kính và hồi hướng công đức và những chuỗi hình ảnh chi tiết được xây dựng dần dần và sau đó hòa tan toàn diện vào tính "không".

Sự hòa tan là rất quan trọng bởi vì lý tưởng nhất là bản thân sự quán tưởng được tạo ra từ ý thức trí tuệ nhận ra tính "không", điều này giúp con người hiểu rằng không có sự khác biệt thực sự giữa bản thân và vị thần. Sự không khác biệt căn bản này khiến cho chúng sinh bình thường có thể chuyển hóa thành đức Phật hoàn toàn hiện thực và việc hiểu rằng chính bản thân, thần và môi trường đều tính "không", đóng vai trò như một tác nhân đối trị với niềm kiêu hãnh giả dối và những nhận thức đau khổ.

Thực hành này cho phép thiền sinh tái tạo lại thế giới phù hợp với thiền định. Những người trở thành bậc lão thông biết rằng họ

không còn bị ràng buộc bởi những xiềng xích của sự thông thường nữa; môi trường xung quanh họ trở thành môi trường của đức Phật. Những người bạn đồng hành của họ được xem như là tùy tùng của đức Phật và hành động của họ là những hoạt động từ bi của đức Phật.

> Những người đã đạt được mức độ nhẹ làm chủ về trí tuệ có thể quán tưởng rõ ràng và chắc chắn toàn bộ *maṇḍala*, ngay cả các vị thần vi tế tại các giác quan của các vị thần lớn hơn, cùng một lúc. Ở giai đoạn này, họ đã quá quen thuộc với những hình ảnh được quán tưởng đến mức những hình ảnh đó có thể xuất hiện mà không cần nỗ lực nhiều; do đó, con người nói rằng không còn cần thiết phải phân biệt các buổi thiền định với những lúc không thiền định nữa, bởi vì con người có thể thực hành *yoga* thần mọi lúc, duy trì cảm giác rằng mình là một thần trong khi thực hiện mọi hoạt động hàng ngày.[41]

Những thiền sinh cao cấp phát triển khả năng tạo ra môi trường theo sự lựa chọn của riêng họ và họ có thể vượt qua những đau khổ dường như rất thật đối với những người bình thường bị ràng buộc bởi những quan niệm trần tục.

Theo Tsong Khapa, đối với người đạt được trình độ thiền cao cấp, nhận thức đau đớn không còn xảy ra nữa, bất kể người đó gặp phải trải nghiệm bên ngoài nào. Tất cả nhận thức của con người là sự hợp nhất của hỷ lạc và tính "không". Người ta nhận ra rằng không có gì vốn dĩ giống như vẻ ngoài của nó. Bất cứ điều gì xảy ra đều được nhận thức bởi tâm thức hỷ lạc không lay chuyển của con người như là trò chơi của ánh sáng và tính "không", v.v..

> đối với Bồ-tát đã đạt được sự ổn định trong thiền định, hỷ lạc lan tỏa khắp mọi hiện tượng, chỉ có cảm giác vui sướng khởi lên đối với mọi đối tượng; đau khổ và trung tính "không" xảy ra, cho dù [những mảnh từ cơ thể của ngài] có kích thước bằng một đồng xu nhỏ (*kārṣhàpaṇa*) bị cắt hoặc ngay cả khi cơ thể của ngài bị voi nghiền nát, chỉ có sự nhận rõ về hỷ lạc là được duy trì.[42]

---

[41] Daniel Cozort, *Yoga tantra tối thượng* (Ithaca: Snow Lion, 1986), tr. 53.

[42] Tsong Khapa, *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. 143.

Các văn bản Mật thừa nhấn mạnh rằng những Bồ-tát như vậy không tạo ra hệ thống ảo tưởng để trốn tránh những khía cạnh khắc nghiệt hơn của thực tại. Đúng hơn, họ đang biến đổi hiện thực, làm cho nó phù hợp với một nguyên mẫu lý tưởng. Vì mọi hiện tượng đều tính "không" sự tồn tại cố hữu nên chúng không có bản chất cố định. Không ai có thể nắm bắt được một đối tượng đúng như bản chất thực sự của nó, bởi vì không có bản chất như vậy.

Ngay cả khi các hiện tượng có bản chất cố định, chúng ta vẫn không bao giờ có thể nhận thức được chúng, vì tất cả những gì chúng ta từng trải qua chỉ là nhận thức của chúng ta về các đối tượng, vốn bị che phủ bởi những quan niệm về chúng. Tất cả nhận thức của chúng ta đều là *ý tưởng về* sự vật chứ không phải sự vật có thật. Những ý tưởng này cũng tính "không", khởi lên từ hư vô rồi lại tan biến vào hư vô, không để lại gì phía sau.

Những người thông thạo Mật thừa phát triển khả năng tái tạo "thực tại", khả năng này hoàn toàn dễ uốn nắn đối với những người rèn luyện các *yoga* liên quan đến ý thức phúc lạc chứng ngộ tính "không". Cảm giác hỷ lạc tràn ngập mọi nhận thức của họ và sự hiểu biết của họ về tính "không" cho phép họ phát sinh những tâm thức là biểu hiện của hỷ lạc và tính "không".

BỐN CẤP ĐỘ CỦA TANTRA

Tantra Hành Động

Các nhà chú giải Tây Tạng đã phát triển nhiều hệ thống phân loại các văn bản Mật thừa, hệ thống phổ biến nhất trong số đó là sự phân chia bốn thành: (1) các *tantra* hành động; (2) các *tantra* thực hiện; (3) các *yoga tantra* và (4) các *yoga tantra* cao nhất. Phương pháp phân biệt các *tantra* này được phát triển vào thế kỷ XIII và XIV và được học giả Pudön sử dụng để phân loại các văn bản này theo phiên bản cuối cùng của kinh điển Phật giáo Tây Tạng. Hệ thống này dựa trên các loại thực hành được nhấn mạnh trong một *tantra* cụ thể và tầm quan trọng tương đối của các nghi lễ bên ngoài hoặc *yoga* bên trong.[43]

[43] Ronald Davidson lập luận rằng sơ đồ phân loại này có lẽ phản ánh trình tự thời gian của các tác phẩm tương ứng của chúng, với hai bộ đầu tiên xuất hiện đầu tiên, tiếp theo là các *yoga tantra* và cuối cùng là các *yoga tantra* cao nhất. Đây là một kịch bản hợp lý, nhưng nó dựa

Tantra hành động chủ yếu được giảng dạy cho những thiền sinh cần những hoạt động bên ngoài. Những người thực tập đặc biệt của *tantra* hành động là những người thiếu khả năng thiền định sâu sắc về tính "không" nhưng lại có thể tham gia nhiệt tình vào các nghi lễ và hoạt động bên ngoài.[44] Thực hành *tantra* hành động

> nhấn mạnh sự phát triển bên ngoài dẫn đến sự thanh lọc thông qua việc tuân thủ các hành động nghi lễ của thân và khẩu. Năng lực thiêng liêng (*lha*) - tinh túy tối thượng của Phật quả - là hiện thân của tánh giác nguyên sơ (*ye-shes*), mang lại những lợi ích tạm thời và lâu dài giống như người bố thí cho những người thụ hưởng của mình. Theo thuật ngữ tâm lý hơn, một cá nhân tự nhận mình là người phục vụ cho sức mạnh thần thánh với niềm tin chắc chắn rằng khuôn mẫu hành vi như vậy cuối cùng sẽ khiến con người nhận ra nguồn gốc của sức mạnh đó.[45]

Các học viên Mật tông hành động tham gia vào các hoạt động trong đó các biểu tượng tượng trưng về các khía cạnh của con đường được tạo ra hoặc thực hiện. Ví dụ, con người có thể làm hoặc mua một bức tranh vẽ một vị thần, đặt nó ở một nơi đặc biệt và cúng dường nó, tưởng tượng rằng vị thần thực sự hiện diện ở đó.

Các hoạt động khác bao gồm nghi lễ tắm rửa, trong đó con người hình dung hoạt động tắm rửa bên ngoài như là tịnh hóa phiền não. Các hoạt động của *tantra* hành động được thiết kế cho những người không thành thạo trong việc quán tưởng nội tâm và những người có thể được lợi ích từ việc lấy các biểu tượng vật chất làm tiêu điểm cho thiền định của họ.

Những hành giả *tantra* hành động hiểu rằng trong thực tế mọi hiện tượng là sự hợp nhất không thể phân biệt giữa hình tướng và tính "không", nhưng ở mức độ thực hành quy ước, họ nhận thức chính họ và thần thiền định là những thực thể riêng biệt. Họ xem

---

trên thực tế là mỗi bộ tiếp theo có xu hướng có những học thuyết và thực hành phát triển hơn những bộ trước; nhưng ngoài bằng chứng nội tại này, không có dữ liệu lịch sử nào chứng minh hay bác bỏ giả thuyết một cách thuyết phục. Như chúng ta đã thấy, những người theo Mật tông cho rằng tất cả đều do đức Phật nói ra và mỗi bộ Mật tông được thiết kế cho một loại hành giả cụ thể. Xem *Phật giáo bí* truyền Ấn Độ, tr. 113–167.

[44] Ví dụ, xem Tsong Khapa, *Tantra in Tibetan,* tr. 163-164.

[45] *Dòng Truyền Ánh Sáng Kim Cương: Gương Pha Lê V* (Berkeley: Nxb. Pháp, 1991), tr. 170.

vị thần như một ông chủ hay chúa tể và bản thân họ là những người hầu, thực hiện những hành động sùng đạo trong những vở kịch nghi lễ cách điệu liên quan đến các hoạt động của thân và khẩu. Theo Jigme Lingpa,

> nói chung, hành giả hình dung ra vị thần trước mặt mình và thỉnh mời vị thần đó hiện diện như người hầu đối với lãnh chúa bằng cách cúng dường và ca ngợi. Sau đó, hành giả tập trung vào việc quán tưởng thân, khẩu và ý của vị thần, các cung điện chư thiên, sự lan tỏa và co lại của các tia sáng từ vị thần và do đó nhận được sự ban phước của vị thần thông qua việc khẩn cầu, trì tụng và sự ổn định thiền định.[46]

Thông qua sự tham gia thành công vào *tantra* hành động, các hành giả có thể rút ngắn đáng kể con đường dẫn đến sự giác ngộ và có thể đạt được trạng thái của thần Mật thừa Vajradhara chỉ trong mười sáu kiếp người.

Mantra Biểu Diễn

Theo đức Dalai Lama, các *tantra* biểu diễn đều nhấn mạnh đến các hoạt động bên ngoài và *yoga bên trong*.[47] Việc rèn luyện thực hành *tantra* đặt sự nhấn mạnh như nhau vào sự thanh tịnh nghi lễ bên ngoài và sự phát triển thiền định bên trong.

> Cơ sở của sự chứng ngộ là quan điểm cho rằng bản thân có địa vị ngang bằng với sức mạnh thần thánh, giống như người bạn hay người anh em. Trong những thực hành này, hoạt động thiền định bao gồm sự quán tưởng sáng tạo về hiện thân của tánh giác nguyên sơ để những niềm tin vào sự khác biệt giữa những khuôn mẫu hành động giác ngộ và những khuôn mẫu hành động của chính mình tan biến.[48]

Các thực hành chính của *tantra* biểu diễn liên quan đến việc tạo ra trong tâm trí hình ảnh của bản thân như một bậc giác ngộ và cũng tạo ra hình tướng của thần trước mặt bản thân như một khuôn mẫu. Người ta xem mình và thần như những người bạn đồng hành hay

---

[46] Jig-me Ling-pa, *Thực hành sơ khởi tinh túy thâm sâu Dzogchen* (Dharamsala: Thư viện Tác phẩm và Lưu trữ Tây Tạng, 1982), tr. 88.

[47] *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. 75.

[48] *Dòng Truyền thừa Ánh sáng Kim cương*, tr. 170.

bạn bè, cố gắng noi gương thần, trì tụng thần chú của thần và nỗ lực hoàn thiện khả năng quán tưởng nó mà không dao động tinh thần.

Có hai khía cạnh của phương pháp thiền này: *yoga* có dấu hiệu và *yoga* không có dấu hiệu. Loại đầu tiên liên quan đến việc ổn định tâm trí bằng cách phát triển sự tập trung nhất tâm vào thần, các chữ trong thần chú của ngài (được quán tưởng ở tim), cử chỉ tay (*phyag rgya, mudra*) và hình tướng của ngài. *Yoga* vô dấu hiệu tập trung vào bản chất tối hậu của thần - tính không - và không tập trung vào các đặc tính bên ngoài. Những người tu hành theo *tantra* có thể đạt được trạng thái Vajradhara chỉ trong bảy kiếp người.

Yoga Tantra

Trong *yoga tantra,* con người quán tưởng mình là đức Phật thực sự, chứ không chỉ đơn thuần là một tín đồ hay bạn đồng hành của đức Phật. *Yoga tantra* bao gồm hai phần: *yoga tantra* bên ngoài và *yoga tantra* cao nhất. Sự khác biệt giữa chúng là ở chỗ

> với *yoga tantra* bên ngoài, sự thanh tịnh trong nghi lễ và những tuân thủ khác được tìm thấy trong các *tantra* trước đây chỉ là những trợ giúp cho việc chứng ngộ con đường. Mối quan tâm hàng đầu của những lời dạy này là sự chiêm nghiệm nội tâm và sự xem xét nội tâm để trực tiếp nhận thức, trong bầu không khí thiền định, hoạt động của tâm trí. Ở đây, sự chứng ngộ đạt được thông qua việc quán chiếu về tính bất nhị, điều này xảy ra bởi sự hợp nhất của cá nhân cam kết phục vụ sức mạnh thiêng liêng với chính sức mạnh đó, như một hiện thân của nhận thức nguyên sơ.[49]

Yoga tantra nhấn mạnh đến *yoga* bên trong. Người ta quán tưởng bản thân và vị thần nguyên mẫu là những sinh vật riêng biệt và sau đó con người khiến vị thần nhập vào chính mình.

Trong *yoga tantra* cao nhất, con người phát triển nhận thức sâu sắc về cơ thể bản thân được tạo thành từ những năng lượng vi tế gọi là "khí" (*rlung, prạṭa*) và "giọt" (*thig le, bindu*) di chuyển qua một mạng lưới bảy mươi hai nghìn "kênh" (*rtsa, nāḍī*). Sau đó, con người tự biến mình thành đức Phật toàn giác được tạo thành hoàn

[49] Như trên, tr. 171.

toàn từ những năng lượng vi tế này và sở hữu tâm thức trí tuệ của đức Phật.

Những người thực hành *yoga tantra* xem mọi hiện tượng đều tự nhiên thoát khỏi những dấu hiệu phóng chiếu của tinh thần và là những biểu hiện của quang minh và tính "không". Ở cấp độ quy ước, các thiền sinh rèn luyện cách nhận biết mọi hình tướng là *maṇḍala* của chư thần. Mặc dù những người tập *yoga tantra* tham gia vào một số hoạt động bên ngoài, nghi lễ được xem là biểu tượng của việc thực hành chính của *yoga* bên trong.

Có hai khía cạnh của *yoga tantra*: *yoga* có dấu hiệu và *yoga* không có dấu hiệu. Loại thứ nhất liên quan đến việc quán tưởng bản thân như thần về năm phẩm tính giác ngộ: (1) một đĩa mặt trăng hoàn hảo, tượng trưng cho bản chất thanh tịnh của thực tại; (2) chủng tự hoàn hảo của các vị thần, là những thần chú chính yếu của các ngài (những điều này tượng trưng cho lời của các đức Phật); (3) những dụng cụ nghi lễ hoàn hảo do chư thần cầm, tượng trưng cho tâm thanh tịnh của các đức Phật; (4) hình thức hoàn hảo của thần, tượng trưng cho *maṇḍala* hoàn chỉnh của vị thần; và (5) trí tuệ viên mãn, được quán tưởng trong trái tim của thần, tượng trưng cho tinh túy của tâm thức giác ngộ của đức Phật.

Trong *yoga tantra*, trước tiên con người tạo ra hình tướng sống động của vị thần, cùng với đoàn tùy tùng của ngài, quán chiếu cả hình tướng kỳ diệu và những thuộc tính cao quý của vị thần, sau đó con người hòa nhập vị thần vào trong chính mình, tưởng tượng rằng mình hòa nhập với vị thần đó.

Trong *yoga* không có dấu hiệu, con người loại bỏ những biểu tượng bên ngoài và thiền định trực tiếp về chân như (*de kho na nyid, tathātā*). Người ta xem chân như bất nhị là không thể tách rời khỏi sự xuất hiện của các vị thần, mà chính họ là những biểu tượng của sự thức tỉnh hoàn hảo. Những người thực hành *Yoga tantra* có thể đạt được Phật quả trong tối thiểu ba kiếp người.

Mật Điển Yoga Cao Nhất

Mật điển *yoga* cao nhất được chia thành hai giai đoạn: giai đoạn phát triển và giai đoạn hoàn thiện. Cả hai đều là những yếu tố chuyển hóa tâm và thân của người thành tâm và thân của đức Phật.

Trong giai đoạn phát triển, con người tạo ra hình ảnh sống động của thần và trong giai đoạn hoàn thiện, con người chuyển hóa bản thân thành thần thực sự sở hữu hình tướng cao quý và tâm giác ngộ của đức Phật.

Có ba điều kiện tiên quyết chính để bước vào giai đoạn phát triển: (1) thực hành trước đó về những con đường chung cho cả kinh điển và *tantra*; (2) nhập môn vào *yoga tantra* cao nhất; và (3) thọ nhận những cam kết và giới nguyện Mật thừa. Điều kiện tiên quyết đầu tiên đòi hỏi phải có động cơ đúng đắn: tâm tỉnh thức.

Việc thực hành những con đường chung giúp thiết lập định hướng và thái độ đúng đắn. Điều này rất quan trọng, bởi vì để chịu đựng được sự khắc nghiệt của *yoga tantra* tối thượng, con người phải có ý tưởng rõ ràng về lý do tại sao bản thân lại đi trên con đường giác ngộ và mục tiêu của bản thân là gì.

Với điều này làm nền tảng, con người rèn luyện sáu sự hoàn hảo và các hoạt động của các Bồ-tát. Những người ủng hộ Mật tông khẳng định rằng tất cả các thực hành kinh điển đều được bao gồm trong Mật tông, mặc dù Mật tông vượt trội hơn kinh điển vì tính sâu sắc và hiệu quả của nó. Do đó, trong Mật tông, con người trau dồi những phẩm chất đặc trưng của Bồ-tát – bố thí, đạo đức, kiên nhẫn, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, v.v. – nhưng con người phát triển chúng nhanh hơn nhiều thông qua việc tham gia vào *yoga* thần.

Các kỹ thuật của *tantra* bổ sung cho sự rèn luyện của Bồ-tát, nhưng chúng không mâu thuẫn hay thay thế ước muốn đạt được giác ngộ vì lợi ích của người khác. Đúng hơn, chúng là những cải tiến thực tế cho phép người hành thiền tiến bộ nhanh hơn bằng cách cho phép họ tiếp cận những cấp độ tâm thức vi tế nhằm mang lại những chuyển hóa sâu sắc.

Để bước vào chương trình rèn luyện của giai đoạn phát triển, trước tiên con người phải nhận lễ điểm đạo bình. Việc thực hành giai đoạn hoàn thiện đòi hỏi quán đảnh bình, cộng với quán đảnh bí mật, quán đảnh tri thức và quán đảnh ngôn từ.

Hai giai đoạn này có mối liên hệ mật thiết với nhau ở chỗ giai đoạn phát sinh là điều kiện tiên quyết cần thiết cho giai đoạn hoàn thiện. Giai đoạn phát triển chuẩn bị tâm trí cho giai đoạn hoàn thiện bằng

cách tăng cường dần dần sự rõ ràng của những hình dung của con người cho đến khi chúng được biểu lộ trong giai đoạn hoàn thiện.

Việc ban quán đảnh đóng vai trò như sự trao quyền, tạo ra một kết nối nghiệp lực giữa học trò, các vị thần của *maṇḍala* và Lạt-ma. Ngoài ra còn có những cam kết Mật tông đặc biệt mà các đồng tu bắt buộc phải thực hiện. Những điều này buộc đệ tử phải tuân theo một quy tắc ứng xử nghiêm ngặt và cung cấp nền tảng đạo đức cần thiết để thực hành Mật thừa thành công. Điều này rất quan trọng, bởi vì nhiều kỹ thuật của *yoga tantra* tối thượng rất nguy hiểm và những lời nguyện đóng vai trò như một đối trọng với những khuynh hướng hướng tới những thái độ và hành vi tiêu cực có thể có.

Giai Đoạn Phát Triển

Trong giai đoạn phát triển, con người rèn luyện tâm trí bằng những hình dung tưởng tượng. Người ta tạo ra hình ảnh sống động của thần sở hữu tất cả những dấu hiệu vật chất của đức Phật, cũng như những phẩm chất tinh thần của ngài.

Mục đích của giai đoạn này là phát triển khả năng tưởng tượng của con người đến mức những sáng tạo tinh thần của con người trở thành hiện thực. Trong giai đoạn hoàn thiện, con người kết thúc quá trình bằng cách chuyển hóa bản thân phù hợp với những quán tưởng về giai đoạn phát triển.

Hệ thống này hình thành các học viên dưới dạng sinh lý thần bí. Thân thể chứa bảy mươi hai nghìn kênh năng lượng, qua đó gió luân chuyển. Những cái quan trọng nhất là kinh mạch trung ương, gần như tiếp giáp với cột sống và kinh mạch trái và phải bao quanh kinh mạch trung ương ở một số điểm nhất định và hạn chế chuyển động của khí trong các kinh mạch. Những điểm thắt này được gọi là *luân xa* (*rtsa 'khor,* nghĩa đen là "bánh xe").

Trong sinh lý học Mật tông, các ý thức được cho là di chuyển khắp cơ thể "được gắn kết" trên các luồng gió, đóng vai trò hỗ trợ chúng. Ý thức không thể hoạt động nếu không có sự hỗ trợ của gió, nhưng gió thiếu phương hướng nếu không có ý thức.

Vì thế, bản thân thức được cho là giống như người không có chân, còn gió thì giống như người mù. Mỗi cái đều cần cái kia và

chúng hoạt động song song, với gió cung cấp chuyển động và ý thức cung cấp phương hướng. Bởi vì mối liên hệ mật thiết này, bất cứ điều gì ảnh hưởng đến cái này cũng ảnh hưởng đến cái khác và vì vậy thiền sinh muốn kiểm soát tâm thức cũng phải học cách làm ảnh hưởng đến chuyển động của gió.

Trong thiền Mật thừa, con người học cách điều khiển khí để tạo ra những loại ý thức cụ thể. Trong hệ thống *yoga tantra* cao nhất, con người có được khả năng kiểm soát chúng với độ chính xác cao để có thể tiếp cận được những cấp độ tâm trí rất vi tế. Trong giai đoạn phát sinh, hành giả *yoga* làm cho khí di chuyển vào kinh mạch trung ương, ở lại và tan biến sau đó. Sự tan biến của gió dẫn đến niềm an lạc sâu sắc và sự biểu hiện của những ý thức vi tế, có thể được sử dụng để mang lại những nhận thức cụ thể, chẳng hạn như nhận thức trực tiếp về tính "không".

Thông qua việc học cách tác động đến chuyển động của gió, thiền sinh mô phỏng quá trình chết, trong đó các cấp độ tâm trí dần dần vi tế hơn biểu hiện khi gió tan dần theo từng giai đoạn.[50] Với sự tan biến của các khí, một chuỗi các tâm thức xuất hiện, cái sau vi tế hơn cái trước, cho đến khi xuất hiện "tâm huyễn," là tâm vi tế và cơ bản nhất trong tất cả các tâm.

Trong cái chết thông thường, các giai đoạn của quá trình này xảy ra một cách không chủ ý, nhưng thông qua các kỹ thuật đặc biệt của các hành giả *yoga* Mật tông cao nhất có thể khiến tâm trí vi tế biểu lộ dưới sự kiểm soát có ý thức của họ.

Việc phát triển sự thành thạo trong việc quán tưởng được sử dụng trong giai đoạn phát triển đòi hỏi hầu hết các thiền sinh phải thực hành rất nhiều. Theo Roger Jackson, người đã hoàn thiện giai đoạn phát triển trong hệ thống Kālacakra "có thể quán tưởng toàn bộ *maṇḍala* trong một giọt có kích thước bằng hạt cải ở đầu mũi của con người, với sự rõ ràng đến mức con người có thể nhìn thấy lòng trắng trong mắt của tất cả 722 vị thần – và có thể duy trì sự quán tưởng với sự tập trung nhất tâm không gián đoạn trong bốn giờ."[51]

---

[50] Xem Chương 10, "Cái chết trong Phật giáo Tây Tạng," để biết mô tả chi tiết về quá trình này.

[51] Roger Jackson, "Kalachakra trong bối cảnh," trong *Bánh xe thời gian: Kalachakra trong*

Giai Đoạn Hoàn Thành

Trong giai đoạn hoàn thiện, hành giả thực sự được chuyển hóa thành đức Phật được quán tưởng trong giai đoạn phát khởi. Trong giai đoạn phát triển, con người học cách quán tưởng chính mình như thần với sự trong sáng và sống động mãnh liệt, môi trường của con người được xem là môi trường của thần đã hiện thực hóa hoàn toàn và con người phát triển niềm kiêu hãnh không bị ảnh hưởng của thần.

Ở giai đoạn hoàn thiện, con người có được khả năng khiến khí đi vào kinh mạch trung ương và hòa tan trong "giọt bất hoại" ở giữa tim. Giọt nước này được tạo ra khi sinh ra từ chất lỏng của cha và mẹ và nó vẫn ở trong tim cho đến khi chết. Khi khiến gió đi vào và tan biến, con người trải nghiệm một niềm an lạc sâu sắc, đồng thời con người hiện thực hóa những cấp độ tâm trí ngày càng vi tế hơn. Khi tất cả gió đã tan biến trong giọt bất hoại, tâm huyễn hiển lộ và điều này có thể được sử dụng để nhận biết tính "không" một cách trực tiếp. Theo đức Dalai Lama, trong Mật tông

> kỹ thuật chính là để một tâm thức chứa đựng hai yếu tố quan sát vòng tròn *maṇḍala* của các thần và đồng thời chứng ngộ tính "không" của sự tồn tại cố hữu của các ngài. Theo cách này, cái bao la – sự xuất hiện của các vị thần – và cái sâu thẳm – sự chứng ngộ chân như – đều trọn vẹn trong một tâm thức.[52]

Ở điểm này, con người không còn bị ràng buộc bởi những hạn chế về thể chất cùng nhận thức của chúng sinh bình thường và con người đạt được một thân vi tế trong hình tướng thần sở hữu tất cả các dấu hiệu vật lý của đức Phật. Cơ thể này được tạo thành từ những luồng khí vi tế biểu hiện trong hình tướng lý tưởng của vị thần.

Trong giai đoạn phát triển, con người quán tưởng một *maṇḍala,* hoàn chỉnh với các lâu đài và các vị thần, trong một giọt nhỏ, ở đầu trên hoặc đầu dưới của kinh mạch trung ương. Theo *tantra Guhyasamāja,* trong giai đoạn thành tựu

---

bối cảnh, ed. Geshe Lhundub Sopa, Roger Jackson và John Newman (Madison, WI: Deer Park Books, 1985), tr. 32.

[52] *Lòng tốt, sự trong sáng và sự sáng suốt*, tr. 199.

> mọi thứ từ đỉnh đầu đến chân đều tan vào tim; bạn tham gia vào *yoga* hoàn hảo (thiền định về tính "không")... Tất cả chúng sinh và mọi hiện tượng khác hòa tan vào huyễn và sau đó hòa tan vào bạn; sau đó chính bạn, với tư cách là vị thần, hòa tan vào trái tim bạn... Giống như sương mù trên tấm gương mờ dần về phía trung tâm và biến mất, mọi thứ - mạng lưới của sự biểu hiện huyễn hóa - tan vào ánh sáng trong suốt của tính "không". Giống như cá dễ dàng được nhìn thấy trong làn nước trong vắt, mọi thứ - mạng lưới biểu hiện huyễn hóa - xuất hiện từ huyễn của tính "không" cũng vậy.[53]

Sáu Cấp Độ Của Giai Đoạn Hoàn Thiện

Có sáu cấp độ của giai đoạn hoàn thiện: (1) cách ly về mặt vật lý; (2) cách ly bằng lời nói; (3) sự cô lập về mặt tinh thần; (4) huyễn thân, (5) huyễn thực sự; và (6) hội người học. Để chuẩn bị cho giai đoạn cô lập về mặt thể chất, con người khiến các khí đi vào, tồn tại và hòa tan vào giọt trong luân xa tim. Điều này dẫn đến sự biểu hiện của một ý thức vi tế. Một kết quả là hành giả *yoga* vượt qua được quan niệm cho rằng mình là người bình thường và thân thể của hành giả xuất hiện trong khía cạnh của thần. Vì lý do này, hình dạng vật chất của hành giả bị "cách ly" với những hình dáng bình thường và vì vậy giai đoạn này được gọi là "cách ly vật lý".

Trong giai đoạn *cô lập ngôn từ,* hành giả *yoga* khiến cho khí đi vào, tồn tại và hòa tan trong kinh mạch trung ương. Việc thực hành cách ly lời nói gắn liền với các bài tập thở và thiền sinh nhận ra rằng tiếng thì thầm tự nhiên của hơi thở nghe giống như các âm tiết *oṃ, ah* và *hūṃ.* Bằng cách này, hơi thở được tách biệt khỏi sự bình thường.

Giai đoạn cô lập tinh thần bắt đầu bằng sự tan biến của gió thành giọt không thể phá hủy ở trung tâm trái tim. Nó được gọi là "sự cô lập tinh thần" bởi vì tâm trí của con người trở nên cô lập khỏi khái niệm thông qua việc xuất hiện như sự hợp nhất của lạc và tính "không" không thể phân biệt được. Đây là điều kiện tiên

---

[53] Đoạn văn này được Khenpo Könchog Gyaltsen trích dẫn trong *Vòng hoa thực hành đại ấn,* tr. 56–57.

quyết cho giai đoạn tiếp theo, sự phát triển của huyễn thân (*sgyu lus, mayā-deha*).

Thân *huyễn* là sự sáng tạo của sự hình dung tưởng tượng của con người. Nó được tạo ra từ những cơn gió vi tế được biểu hiện dưới hình dạng thần. Trong thiền định này, con người sử dụng một "hành động phong ấn" (*las kyi phyag rgya, karma-mudrā;* tức là một phối ngẫu Mật tông) liên quan đến thực hành làm cho tất cả khí hòa tan vào giọt không thể phá hủy. Vào thời điểm này, huyễn thân xuất hiện trong hình tướng của đức Phật. Đây gọi là "thân huyễn bất tịnh" vì vẫn chưa vượt qua được mọi phiền não. Đức Dalai Lama thứ hai khuyên rằng

> cách để nắm giữ sự quán tưởng là thấy giọt thần bí được quán tưởng và tâm của chính mình đang hòa vào một thể thống nhất. Khi điều này được thực hiện tốt, giọt quán tưởng và tâm quán tưởng không còn xuất hiện như những thực thể riêng biệt nữa. Bằng cách hòa hợp cả hai và làm cho chúng trở nên không thể tách rời, con người đạt được niềm tự hào Mật tông một cách đặc biệt vi tế.[54]

Giai đoạn của huyễn đề cập đến sự biểu hiện của tâm thức trong sáng, mức độ cơ bản nhất của ý thức. So với điều này, tất cả những tâm trí khác chỉ là phiêu lưu. Đối với hầu hết mọi người, tâm trí này chỉ được trải nghiệm một cách vô tình chứ không phải là kết quả của sự lựa chọn có ý thức của con người. Chúng sinh bình thường có những tia sáng của tâm huyễn vào lúc chết, ngay trước khi đi ngủ, vào lúc ngất xỉu, v.v., nhưng vì những trải nghiệm này không nằm trong tầm kiểm soát nên con người không thể làm được bất cứ điều gì với chúng.

Tuy nhiên, những người thông thạo Mật tông phát triển khả năng khiến tâm huyễn trở nên hiển lộ nhờ thực hành thiền định và tâm này có thể được sử dụng để nhận thức tính "không" một

---

[54] *Tác phẩm chọn lọc của đức Dalai Lama II,* tr. 115. Các thực hành huyễn thân được nhấn mạnh trong *tantra Guhyasamāja* và các *yoga tantra* cao nhất khác của lớp "mật điển cha". Chúng được gọi là *tantra* cha bởi vì sự phát sinh của một thân vi tế gắn liền với việc thực hành phương pháp, được đặc trưng là nam tính trong hệ thống *tantra*. Những *tantra* như *Cakrasaṃvara* được phân loại là "mật điển mẹ" bởi vì chúng nhấn mạnh đến sự phát sinh huyễn, điều gắn liền với việc trau dồi trí tuệ và được phân loại là nữ.

cách trực tiếp và bất nhị. Đây là phương thức nhận thức của các đức Phật, các Ngài luôn an trụ trong trạng thái huyễn. Đối với họ, mọi sự xuất hiện của hiện tượng đều được nhận thức như sự hợp nhất giữa quang minh và tính "không".

Sự khởi sinh của tâm huyễn xảy ra khi tất cả các khí hoàn toàn tan biến trong giọt không thể phá hủy, điều này dẫn đến niềm hỷ lạc sâu sắc và vi tế và sự biểu hiện của tâm huyễn. Đức Dalai Lama thứ hai kết nối điều này với sự hòa tan của các chất cấu thành nên những giọt vi tế:

> Khi vật chất tan chảy, đi xuống và đến kinh mạch bên dưới rốn, nó chạm vào năng lực cảm giác bên trong kinh mạch và gây ra cảm giác đặc biệt. Năng lực giác quan này là một điều kiện chính mà khi kết hợp với việc kiểm soát giọt nước sẽ làm phát sinh một ý thức giác quan đặc biệt về hỷ lạc. Điều này lại tác động như một điều kiện đồng thời phát sinh trong bản chất của đại lạc như một tâm thức. Bằng cách kết hợp điều này với sự nhớ lại quan điểm về tính "không", con người có thể tạo ra đại lạc trong bản chất của tuệ giác về bản chất tính "không" của tâm. Đó là điều cần được vun trồng và duy trì.[55]

Sau đó, gió lại bắt đầu chuyển động và hành giả xuất hiện trong thân huyễn. Mức độ hợp nhất của người học đạt được khi con người có thể biểu hiện một thân huyễn sau khi vượt qua mọi chướng ngại để giải thoát khỏi luân hồi. Thân huyễn này được gọi là "thân huyễn thanh tịnh" vì nó không bị những chướng ngại này làm phiền não. Nó được tạo ra từ một luồng gió cực kỳ vi tế và con người dần dần trở nên quen thuộc hơn với tâm huyễn. Theo đức Dalai Lama thứ hai,

> điều này có nghĩa là con người nên xuất hiện trong hình tướng thực sự của thần. Điều này được thực hiện không chỉ bằng trí tưởng tượng mà bằng cách biểu lộ những khía cạnh vi tế nhất của năng lượng và tâm trí và sau đó phát sinh trong hình thức Mật thừa từ những khía cạnh này.[56]

Sự khởi đầu của giai đoạn hợp nhất của người học cũng được đánh dấu bằng việc đạt được địa Bồ-tát thứ hai và bước vào con

[55] Như trên, tr. 121.

[56] Như trên, tr. 127.

đường thiền định. Khi thực hành sâu sắc hơn, con người sẽ vượt qua những chướng ngại đối với sự toàn giác và nhờ điều này tiến tới cấp độ cuối cùng, sự hợp nhất của người vô học.

Đây là giai đoạn của Phật quả, trong đó con người đạt được sắc thân và chân thân của một bậc giác ngộ hoàn toàn. Ở điểm này, con người đã loại bỏ ngay cả những dấu vết vi tế nhất của phiền não và tịnh quang thực sự hiển lộ đầy đủ.

Trong hệ thống *tantra* Gélukpa, khả năng tạo ra một thân huyễn được xem là điều cần thiết để đạt được Phật quả. Geshe Kelsang Gyatso gán ý kiến này cho Long Thọ:

> Long Thọ nói rằng nếu người không chứng ngộ được thân huyễn thì việc nghiên cứu hay thực hành kinh điển hay mật chú chẳng có mục đích gì cả. Ngài nói điều này bởi vì Phật quả – mục tiêu tối thượng của mọi nghiên cứu và thực hành – không thể đạt được trừ khi đạt được thân huyễn. Để thành Phật bạn phải đạt được sắc thân của Phật và huyễn thân là nguyên nhân chủ yếu hay chính yếu của nó... cho dù bạn có nghiên cứu và thiền định về những lời dạy của kinh điển và mật chú nhiều đến đâu, nếu bạn không đạt được thân huyễn thì bạn sẽ không thể đạt được Phật quả. Tuy nhiên, một khi bạn thực sự đạt được thân huyễn thì chắc chắn bạn sẽ đạt được Phật quả hoàn hảo ngay trong kiếp sống đó.[57]

Con Dấu Tantra

Ở cấp độ nâng cao của giai đoạn hoàn thiện, thiền sinh cũng sử dụng các kỹ thuật tình dục đặc biệt liên quan đến "con dấu" hoặc bạn tình. Trong những thực hành này, con người quán tưởng bản thân và người bạn tình của mình như những vị thần cụ thể và sự kết hợp tình dục của người đó được sử dụng như một cách để phát khởi những tâm thức rất vi tế.

Theo lý thuyết Mật thừa, khi đạt cực khoái, những mức độ thô thiển hơn của tâm trí sẽ biến mất, nhưng hầu hết mọi người không nhìn thấy những lợi ích thiền định tiềm ẩn của trải nghiệm này. Trong các thực hành sử dụng hải ấn, sự xuất hiện của cực khoái gắn

---

[57] Geshe Kelsang Gyatso, *Huyễn của hạnh phúc: Đại thủ ấn trong Phật giáo Kim cương thừa* (London: Trí tuệ, 1982), tr. 188–189.

liền với các *yoga* hút gió vào kinh mạch trung ương. Kết quả là cảm giác hỷ lạc không thể diễn tả được và nhận thức trực tiếp về tính "không". Người bạn đồng hành được xem là "con dấu" bởi vì sự thực hành này đánh dấu sự nhận thức rằng mọi hiện tượng là sự hợp nhất của hỷ lạc và tính "không". Theo đức Dalai Lama thứ hai, con người dựa vào con dấu

> như một điều kiện bên ngoài và trải nghiệm của quá trình nén là điều kiện bên trong. Điều này làm cho thân huyễn của con người, trong sáng và rực rỡ như cầu vồng, tan chảy như đám mây vào không gian. Khi điều này xảy ra, hình tướng nhị nguyên của thân huyễn và huyễn sẽ lắng xuống. Ánh sáng trong suốt thực sự nhận biết trực tiếp tính "không" sẽ mang đến sự chứng ngộ *yoga* trí tuệ thanh tịnh. Điều này nhổ bỏ hạt giống bám chấp vào sự tồn tại thực sự, phá hủy nó một lần và mãi mãi tận gốc rễ của nó.[58]

Hạnh phúc của sự hợp nhất – được kết hợp với ý thức trí tuệ chứng ngộ tính "không" – gần giống với trạng thái tinh thần của các đức Phật, những người nhận thức mọi hình tướng là những biểu hiện của quang minh và tính "không" và những người không bị bối rối bởi những thăng trầm của thực tại hiện tượng. *Yoga* tình dục thường liên quan đến việc lưu giữ tinh dịch của các học viên nam.

Trong những bối cảnh như vậy, tinh dịch được xem là "tâm thức tỉnh" (*bồ-đề tâm*) và sự chuyển động của các năng lượng vi tế qua kinh mạch trung ương được đánh đồng với việc phát khởi nguyện vọng trở thành đức Phật.

Các văn bản Mật thừa nhấn mạnh rằng thực hành với bạn tình không phải là một hình thức đam mê tình dục, mà là một kỹ thuật hình dung có kiểm soát nhằm sử dụng niềm hạnh phúc đặc biệt của sự kết hợp tình dục. Nó chỉ dành cho những hành giả rất cao cấp, những thiền sinh đã giành được quyền kiểm soát sự xuất hiện của một cơ thể vi tế và đã đánh thức năng lượng nhiệt huyền bí, hay *dumo* (*gtum mo, caṇḍalī*).

Những người chưa tiến bộ đến cấp độ này không đủ tư cách để thực hành với người phối ngẫu thực sự; những người không có điều

---

[58] *Tác phẩm chọn lọc của đức Dalai Lama II,* tr. 89.

kiện tiên quyết cần thiết mà bắt chước các thực hành tình dục Mật thừa mà nghĩ rằng họ đang thực hành Kim cương thừa chỉ là bị lừa dối và có thể tự gây tổn hại lớn cho bản thân.

Sự kết hợp tình dục chỉ thích hợp với những mức độ cao nhất của giai đoạn thành tựu và vì vậy những người chưa phát triển đầy đủ sự chứng ngộ và kiểm soát những năng lượng vi tế sẽ không thể phát sinh ý thức trí tuệ phúc lạc chứng ngộ tính "không" vốn là nền tảng cho thực hành này. Họ có thể thành công trong việc lừa dối người khác – hoặc thậm chí cả chính họ – nhưng họ sẽ hoàn toàn không thể sử dụng năng lượng tình dục phù hợp với các thực hành của *yoga tantra* cao nhất.

Theo đức Dalai Lama, chỉ người nhìn tất cả các hiện tượng của luân hồi với sự hoàn toàn khách quan mới có đủ phẩm chất để thực hiện các thực hành tình dục Mật thừa:

> Thành thật mà nói, bạn chỉ có thể thực hành như vậy nếu không có ham muốn tình dục nào cả. Loại nhận thức cần thiết là như thế này: nếu ai đó cho bạn một cốc rượu và một cốc nước tiểu, hay một đĩa thức ăn tuyệt vời và một mẩu phân, bạn phải ở trong trạng thái có thể ăn và uống được cả bốn và chúng không có gì khác biệt đối với bạn dù chúng là gì. Sau đó có lẽ bạn có thể thực hành phương pháp này.[59]

Khi được yêu cầu kể tên bất kỳ Lạt-ma nào mà ngài nghĩ là ở cấp độ này, ngài thừa nhận rằng không thể. Ngài đề cập rằng có những câu chuyện nổi tiếng về những vị thầy vĩ đại như Tilopa, người đã vượt qua mọi ràng buộc với suy nghĩ thông thường và do đó có thể tham gia vào các hoạt động tình dục mà không làm hại bản thân hoặc học trò của họ, nhưng ngài nói thêm rằng những cá nhân đặc biệt như vậy là rất hiếm.[60]

Các Loại Con Dấu

Có nhiều loại con dấu khác nhau, một số là thật và một số là tưởng tượng. Tsong Khapa khẳng định rằng có thể tiếp cận những cấp độ vi tế của tâm trí bằng cách làm việc với những ấn chú chỉ

[59] "Lời khuyên từ đức Dalai Lama," trong *Tâm trí tìm hiểu,* tập. 10, số 1 (Mùa thu 1993), tr. 16.

[60] Như trên, tr. 17.

được quán tưởng, nhưng ông cho rằng để đạt được Phật quả trong một đời thì cần phải sử dụng "ấn hành động", bởi vì sức mạnh to lớn của thực hành với người phối ngẫu thực sự cho phép con người tạo ra một thân huyễn xuất hiện như thần. Theo Geshe Kelsang Gyatso, hành giả *yoga* Mật tông, người thực hiện điều này

> sẽ bước vào trạng thái cân bằng thiền định trong đó những che chướng cuối cùng ngăn cản sự toàn giác được loại bỏ. Vào thời điểm đó, hành giả đã đạt được con đường không còn tu tập nữa, toàn giác hoàn toàn và sự hợp nhất đại ấn có bảy đặc điểm: Phật quả hoàn hảo.[61]

Cách duy nhất khác để thực hiện điều này là chuyển huyễn của cái chết thành thần, nhưng điều này chỉ có thể được thực hiện khi cái chết thực sự xảy ra. Theo truyền thống Gélukpa, đây là sự lựa chọn mà Tsong Khapa đã thực hiện. Ông lo ngại rằng một số đệ tử của ông có thể lạc lối nếu ông thực hành với người phối ngẫu thực sự, nên ông đã trì hoãn việc tạo ra huyễn thân cho đến khi qua đời. Khi huyễn của cái chết biểu lộ, ông thực hiện sự chuyển hóa của một thân vi tế và xuất hiện như đức Phật toàn giác.

> Việc sử dụng ấn hành động là một trong hai cách để tiến tới cấp độ huyễn thể. Cách duy nhất khác để xuất hiện trong một thân huyễn là sử dụng cái chết thực sự của bản thân làm phương tiện để thu hồi tất cả khí, thực hành niệm kim cương khi con người sắp chết. (Nếu người có khả năng thực hiện nó, thực hành này sẽ đưa đến kết quả là đạt được giác ngộ mà không tái sinh vào thân thô trược.) Đức Phật Thích-ca Mâu-ni, trong kiếp cuối cùng trước khi giác ngộ, đã sử dụng ấn hành động, nhưng con người nói rằng mặc dù [Tsong Khapa] đã trở thành đức Phật, nhưng ông ấy không sử dụng ấn hành động, thay vào đó ông ấy đã thức tỉnh ở trạng thái trung gian... bởi vì ông sợ những người theo ông sẽ bắt chước ông nếu không có sự chuẩn bị chu đáo, từ đó cản trở thay vì nâng cao việc thực hành của họ.[62]

Như Geshe Kelsang Gyatso mô tả quá trình này,

---

[61] *Ánh sáng cực lạc*, tr. 218.

[62] *Mật điển yoga tối thượng*, tr. 92.

> phương pháp ôm giữ ấn hành động có thể được giải thích như sau bằng cách lấy ví dụ về người có thần riêng là Heruka. Ông quán tưởng mình là Heruka đang ôm người phối ngẫu Vajravarahi của mình và nhờ sức mạnh của cái ôm này, tất cả khí của ông đi vào, trụ và hòa tan trong giọt không thể phá hủy ở tim ông. Với sự tan biến này, tám dấu hiệu xuất hiện và được trải nghiệm cùng với tính "không". Với sự khởi sinh của toàn bộ ánh sáng trong suốt tính "không", tâm vị ấy sẽ hòa lẫn không thể phân biệt được với tính "không", giống như nước được đổ vào nước. Ở giai đoạn này, hành giả *yoga* có kinh nghiệm có thể duy trì trạng thái hoàn toàn huyễn tính "không" bao lâu tùy thích. Cho đến khi đạt được Phật quả viên mãn, thực hành này phải được thực hiện thường xuyên.[63]

Đỉnh cao của giai đoạn hoàn thiện xảy ra khi một người thực sự chuyển hóa bản thân theo đúng những vị thần mà họ đã tưởng tượng trước đó. Người đó không còn là chúng sinh bình thường nữa mà đã vượt qua mọi vết tích của sự bình thường. Người đó nhận thức mọi hiện tượng như sự hợp nhất của hỷ lạc và tính "không". Không có gì thô lỗ, đau đớn hay đáng khinh; mọi thứ đều được xem là trò chơi của quang minh và tính "không" của tâm.

Mọi hình tướng đều là sự quán tưởng sáng tạo của một thần Mật thừa và con người hiểu rằng mình đã được chuyển hóa thành thần này. Người ta đã vượt qua mọi chấp trước ích kỷ, mọi ham muốn và thậm chí cả những dấu vết vi tế nhất của phiền não. Bởi vì điều này, tâm của con người được đặc trưng bởi lòng bi mẫn sâu xa và nhận thức trực tiếp về tính "không" và do đó con người có thể biểu lộ trong vô số hình tướng vì lợi ích của người khác. Theo *Hevajra Tantra,*

> Do đó, đức Phật không phải là điều hiện hữu cũng không phải là điều không tồn tại;
>
> Ngài có hình dạng với cánh tay và khuôn mặt, nhưng trong cực lạc tối thượng thì lại là vô hình dạng;
>
> Vì vậy, toàn bộ thế giới là cái bẩm sinh, bởi vì cái bẩm sinh được cho là bản chất thiết yếu của nó.

[63] *Tịnh quang hạnh phúc,* tr. 219-220.

> Do sự thanh lọc tâm trí, Niết-bàn cũng là bản chất thiết yếu của nó.[64]

Trong những giai đoạn cuối cùng của tiến trình này, sự biểu hiện của tâm huyễn trở thành liều thuốc giải độc cho những dấu vết còn sót lại của phiền não. Người ta đi vào "sự ổn định thiền định giống như kim cương," đó là tâm trí cuối cùng của con người với tư cách là chúng sinh bình thường. Trong sự tập trung này, con người loại bỏ những dấu vết phiền não vi tế nhất và

> lúc bình minh bạn trở thành đức Phật thức tỉnh hoàn toàn. Vào lúc đó, tâm huyễn chứng ngộ tính "không" của bạn trở nên bất diệt và thường hằng... Từ lúc đó trở đi, bạn trải nghiệm toàn bộ ánh sáng trong suốt tính "không", chứng ngộ tính "không" mà không có sự gián đoạn nào trong sự liên tục. Với sự tiêu diệt hoàn toàn vào lúc bình minh của những che chướng ngăn cản sự toàn tri, tâm ý nghĩa huyễn của bạn sẽ trở thành kết quả chân lý của đức Phật và thân huyễn thanh tịnh của bạn sẽ trở thành sắc thân kết quả... tất cả các đối tượng của kiến thức sẽ được nhận ra đồng thời trong một tâm trí tại một khoảnh khắc bởi vì ngay cả hình tướng nhị nguyên vi tế nhất cũng đã bị loại bỏ hoàn toàn. Tâm huyễn của bạn sẽ đồng thời nhận biết mọi đối tượng của tri thức rõ ràng như chúng sinh bình thường nhìn thấy hình ảnh phản chiếu của họ trong gương.[65]

Mức Độ Mong Muốn

Như đã đề cập trước đây, một trong những nét đặc biệt của Kim cương thừa là việc sử dụng dục vọng trên con đường giác ngộ. Theo các nhà chú giải của Gélukpa, bốn loại *tantra* được phân biệt bởi mức độ ham muốn tình dục tương ứng mà những người theo họ có thể sử dụng trên con đường. Bốn cấp độ là: nhìn, cười, nắm tay và hợp nhất cơ quan nam và nữ. Những điều này tương ứng với bốn mức độ hài lòng được tìm thấy trong cư dân của cõi Dục. Theo Lama Yeshe:

---

[64] Snellgrove, *Hevajra Tantra,* II. 2. 43–44, tập. 2, tr. 51. Bản dịch của tôi hơi khác so với bản dịch của Snellgrove trong tập. 1, tr. 92.

[65] Ánh sáng cực lạc, tr. 221.

> Mỗi lớp được thiết kế cho một loại hành giả cụ thể và điều phân biệt lớp này với lớp khác là cường độ năng lượng mong muốn mà người học viên đủ khéo léo để hướng vào con đường tâm linh. Theo truyền thống, những mức độ khác nhau của năng lượng hạnh phúc này được minh họa bằng những ví dụ về sự thân mật tình dục ngày càng tăng. Vì vậy, con người nói rằng hành giả ở cấp độ thấp nhất của Mật tông là người có thể sử dụng và chuyển hóa năng lượng hỷ lạc phát sinh chỉ từ việc nhìn vào đối tác hấp dẫn. Ở cấp độ thứ hai, năng lượng trao đổi nụ cười hoặc tiếng cười với đối tác này được chuyển hóa. Ở cấp độ thứ ba, năng lượng được sử dụng là năng lượng nắm tay trong khi hành giả đủ trình độ của *yoga tantra* cao nhất có kỹ năng hướng vào con đường tâm linh năng lượng ham muốn của chính sự kết hợp tình dục. Hình ảnh rất mạnh mẽ này cho chúng ta ý tưởng về phạm vi năng lượng ngày càng tăng dần có thể được chuyển hóa và chuyển hóa thông qua thực hành Mật tông.[66]

Những hành giả của *tantra* hành động có thể quán tưởng mình là những vị thần nam hoặc nữ, những người phát sinh ham muốn trong khi nhìn những vị thần khác giới một cách khao khát. (Vì các văn bản Mật thừa khẳng định rằng những ý tưởng thông thường về giới tính dựa trên quan niệm sai lầm và thiếu sự tồn tại cố hữu, nên phụ nữ có thể quán tưởng mình là phụ nữ hoặc nam giới, còn nam giới có thể quán tưởng mình là nam hoặc nữ.)

Các hành giả Mật tông thực hành rèn luyện cách sử dụng ham muốn được tạo ra bằng cách cười với đối tác. Những học viên *Yoga tantra* có thể sử dụng ham muốn mạnh mẽ hơn phát sinh từ sự tiếp xúc thể chất và những người thành thạo *Yoga tantra* cao nhất sử dụng năng lượng của sự hợp nhất tình dục. Thông qua sự rèn luyện này, con người trở nên quen thuộc với việc áp dụng năng lượng ham muốn vào việc ổn định thiền định.

Việc làm quen nhiều lần với những kỹ thuật này cho phép thiền sinh chuyển hóa ham muốn thành những ý thức trí tuệ hỷ lạc và theo cách này, ham muốn sẽ được khắc phục. Điều này thường được so sánh với cách một số côn trùng sinh ra trong gỗ nhưng tiêu thụ

---

[66] *Giới thiệu về Mật tông*, tr. 32.

gỗ khi chúng lớn lên, không để lại gì. Như vậy, *Bình luận về Sampuṭa Tantra* của Vīryavajra cho rằng

> trong tiếng cười, an lạc vô niệm được sinh khởi; hoặc nó được phát sinh từ việc nhìn vào cơ thể, sự đụng chạm của bàn tay và sự ôm ấp của cả hai; hoặc từ sự tiếp xúc [của sự đoàn kết]... giống như con côn trùng được sinh ra từ gỗ và sau đó ăn chính gỗ, sự ổn định thiền định được tạo ra từ hỷ lạc [tùy thuộc vào ham muốn] và được trau dồi như tính "không" [do đó ham muốn được tiêu thụ].[67]

NHỮNG THỰC HÀNH SƠ KHỞI

Theo Phật giáo Tây Tạng, những chúng sinh bình thường được sinh ra trong những hoàn cảnh sống mà số phận họ phải chịu đau khổ và chết. Đây là kết quả của những hành động và phiền não ô nhiễm trước đây, đã được tích lũy từ thời vô thủy.

Bởi vì quá trình này, những phiền não về thể chất và tinh thần đã bám rễ sâu vào chúng sinh và do đó được xem là cần thiết để chuẩn bị cho bản thân thực hành Mật thừa bằng cách tham gia vào "các thực hành sơ bộ" hay *ngöndro* (*sgon 'gro, pūrvagama*) để bắt đầu đảo ngược điều kiện tiêu cực của bản thân. Jigme Lingpa nói rằng các thực hành sơ khởi là những yếu tố quan trọng trong việc chuẩn bị tinh thần bởi vì

> khi tâm đã được chuẩn bị qua các thực hành sơ khởi, giống như thức ăn được nấu chín để có thể ăn được, tâm sẽ có khả năng bước vào con đường thiền định thực sự. Sẽ không có khả năng xảy ra những xáo trộn như lười biếng và dao động trong thực hành và việc thiền định sẽ được hoàn thành.[68]

Những thực hành này kết hợp các chuyển động thể chất với sự hình dung để chuyển hóa tâm trí từ một tâm trí bám chặt vào những

---

[67] Trích trong *Tantra ở Tây Tạng*, tr. 161.

[68] Jig-me Ling-pa, *Thực hành sơ khởi tinh túy thâm sâu Dzogchen,* tr. 31. Trong các truyền thống Nyingma, Kagyu và Sakya, việc hoàn thành các thực hành sơ khởi là cần thiết trước khi ban bất kỳ lễ quán đỉnh Mật thừa nào. Tuy nhiên, một số vị thầy Gélukpa đôi khi sẽ ban lễ điểm đạo cho những học trò chưa hoàn thành chúng. Lý do đằng sau điều này là sự quan tâm của họ đối với Mật tông chắc chắn phải có liên quan đến việc thực hành trước đó và vì vậy họ có thể đã thực hiện các pháp tu sơ khởi trong kiếp trước. Tuy nhiên, các học viên thường phải tích hợp các hoạt động này vào quá trình đào tạo tiếp theo của họ và các chứng chỉ cấp độ cao hơn sẽ không được cấp cho đến khi họ hoàn thành.

mối quan tâm và ham muốn trần tục thành một tâm trí chủ yếu hướng tới thực hành tôn giáo vì lợi ích của người khác. Một số đạo sư coi những khóa đào tạo dự bị này rất cần thiết cho việc thực hành Mật tông thành công đến nỗi họ sẽ không ban các quán đảnh Mật thừa nâng cao cho những người chưa hoàn thành chúng và ngay cả những vị thầy sẵn lòng từ bỏ chúng cũng thường nhấn mạnh tầm quan trọng của chúng. Các thực hành sơ khởi là: (1) quy y; (2) lễ lạy; (3) thiền định Vajrasattva; (4) cúng dường *maṇḍala*; và (5) *yoga* đạo sư.

Quy Y

Trước khi bước vào thực hành Mật tông, cần phải "quy y", thực hành phổ biến trong tất cả các trường phái Phật giáo. Lý thuyết đằng sau nó dựa trên ý tưởng rằng những người không hài lòng với hoàn cảnh hiện tại của mình nên xem xét nguyên nhân dẫn đến sự không hài lòng và đánh giá các giải pháp khả thi.

Theo Phật giáo, nguyên nhân gốc rễ của mọi đau khổ trong luân hồi là vô minh, khiến chúng ta lầm tưởng rằng những thứ nhất thời như tiền bạc, tình dục, quyền lực, của cải hay các mối quan hệ sẽ mang lại niềm vui lâu dài và sự viên mãn.

Tuy nhiên, nếu xem xét giả định phổ biến này, chúng ta sẽ thấy rằng nhiều người có rất nhiều thứ như vậy lại vô cùng bất hạnh và vì vậy rõ ràng là họ không đưa ra sự đảm bảo nào về sự hài lòng. Vấn đề của việc tìm kiếm sự hài lòng trong những điều như vậy, theo các nhà tư tưởng Phật giáo, là nhất thời, vô thường và có thể thay đổi và vì vậy chúng không thể là nguồn hạnh phúc lâu dài.

Một nguồn hạnh phúc tiềm năng khác nằm ở việc thực hành tôn giáo và có nhiều tôn giáo đưa ra con đường giải thoát cho những người theo họ. Một số, như Cơ-đốc giáo và Hồi giáo, hứa hẹn một cuộc sống hạnh phúc trên thiên đường cho những ai tuân theo những quy tắc nhất định và tôn thờ những vị thần đặc biệt.

Những người khác, như đạo Kỳ-na, cho rằng chủ nghĩa khổ hạnh và sự từ bỏ bản thân là chìa khóa để có được sự mãn nguyện lâu dài; trong hệ thống này, những người trải qua quá trình khổ hạnh về thể chất kéo dài cuối cùng sẽ vượt qua mọi đau khổ và trải nghiệm hạnh phúc. Tuy nhiên, Phật giáo bác bỏ hai lựa chọn này và cho rằng con

đường dẫn đến hạnh phúc lâu dài nằm ở thiền định giúp loại bỏ đau khổ thông qua việc tiêu diệt nền tảng của đau khổ - vô minh và những cảm xúc phiền não mà nó tạo ra.

Tuy nhiên, nhiều kinh điển Phật giáo cảnh báo rằng hầu hết mọi người không thể tự mình thực hiện được điều này, bởi vì những cảm xúc phiền não đã ăn sâu đến mức chúng tô màu lên mọi suy nghĩ và bóp méo nhận thức của chúng ta. Để vượt qua chúng một cách thành công, cần phải tìm người hướng dẫn tâm linh có trình độ và đi theo con đường mà theo bằng chứng tốt nhất của chúng tôi, có thể đưa người thực tập đến trạng thái hạnh phúc. Không có gì đáng ngạc nhiên khi các Phật tử cho rằng khi xem xét những con đường sẵn có, con người sẽ kết luận rằng Phật giáo có khả năng cứu rỗi thực sự mạnh mẽ nhất. Theo đức Dalai Lama, nguồn quy y thực sự

> phải vĩnh viễn khắc phục được mọi khuyết điểm; nó phải thoát khỏi mọi lỗi lầm. Nó cũng phải có tất cả những đặc tính của lòng vị tha – những thành tựu cần thiết để đạt được phúc lợi cho người khác. Vì khó có thể tin rằng bất cứ ai thiếu hai điều kiện tiên quyết này đều có thể quy y; nó sẽ giống như rơi xuống cái mương và nhờ người khác ở đó giúp bạn. Bạn cần nhờ người đang đứng ngoài mương giúp đỡ; thật vô nghĩa khi hỏi người khác đang ở trong tình trạng khó khăn tương tự. Một nơi nương tựa có khả năng bảo vệ khỏi nỗi sợ hãi của nhiều nỗi đau khổ cũng không thể bị ràng buộc trong nỗi đau khổ này mà phải tự do và không tì vết. Hơn nữa, sự chứng đắc trọn vẹn là cần thiết, vì nếu bạn bị rơi xuống hố thì việc tìm kiếm sự giúp đỡ từ người đứng bên ngoài không muốn giúp đỡ hoặc muốn giúp đỡ nhưng không có cách nào là vô ích. Chỉ có đức Phật đã diệt trừ mọi lỗi lầm và đạt được mọi thành tựu. Vì vậy, con người nên quy y đức Phật trong tâm trí, tán dương Ngài bằng lời nói và kính trọng Ngài bằng thân xác. Người ta nên bước vào sự giảng dạy như vậy.[69]

Những người đạt đến kết luận này nên cam kết thực hành Phật giáo. Điều này được thực hiện bằng cách thọ giới quy y, trong đó con người chính thức tuyên bố rằng họ đã quyết định nương tựa

[69] *Mật tông ở Tây Tạng*, tr. 29–30.

vào "Tam bảo" của Phật giáo - Phật, Pháp và Tăng (cộng đồng các Tăng, Ni Phật giáo). Kalu Rinpoche cho rằng những người bình thường, bị vây quanh bởi những ý tưởng sai lầm và những trạng thái tinh thần phiền não,

> cần giúp đỡ; chúng ta cần tìm kiếm điều gì đó bên ngoài hoàn cảnh hạn chế của bản thân để tìm kiếm điều gì đó có thể cung cấp nguồn nương tựa đó. Đây là lý do đầu tiên và quan trọng nhất của việc quy y đức Phật. Việc đạt được Phật quả hàm ý việc loại bỏ mọi cấp độ che chướng và bối rối trong tâm, khai mở mọi tiềm năng đáng kinh ngạc vốn là bản chất của chính tâm thức... Vì thế, đức Phật, với tư cách là người đã đạt được sự toàn giác, cung cấp cho chúng ta nguồn nương tựa và sự hướng dẫn cho việc thực hành tâm linh của chính chúng ta. Quy y Pháp, những giáo lý do đức Phật trình bày để soi sáng cho chúng sinh khác, mang lại cho chúng ta nguồn hướng dẫn và quy y... Quy y Tăng đoàn, những chúng sinh đạt đến trạng thái chứng ngộ cao... và là người truyền pháp, cung cấp cho chúng ta nguồn hướng dẫn và nơi nương tựa bổ sung... Thông qua những nỗ lực của chính chúng ta trong việc tìm kiếm quy y và thông qua những ân phước vốn có trong những nguồn quy y, sự kết nối được tạo ra nhờ đó chúng ta có thể đạt được tiến bộ hiệu quả trên con đường giác ngộ.[70]

Phật giáo thừa nhận rằng có rất nhiều động cơ có thể có để quy y. Một số người đang tìm kiếm sự thoải mái, ý nghĩa hoặc lối thoát, trong khi những người khác quyết định đi theo con đường Phật giáo để mang lại lợi ích cho người khác. Ngorchen Konchog Lhundrup cho rằng những lý do khác nhau có thể quy về ba động cơ cơ bản: sợ hãi, niềm tin và lòng từ bi:

> Tìm nơi ẩn náu thông qua nỗi sợ hãi có nghĩa là bị cảnh giác trước những đau khổ trong cuộc sống trần thế mà người khác hoặc chính mình trải qua, con người tìm nơi ẩn náu khỏi chúng... Việc tìm kiếm quy y nhờ đức tin có nghĩa là khi tìm quy y, con người bị thúc đẩy bởi bất kỳ loại niềm tin nào trong ba loại niềm tin. Niềm tin đánh giá cao rõ ràng có

[70] Kalu Rinpoche, *Trang sức quý báu của những chỉ dẫn khẩu truyền đa dạng* (Ithaca: Snow Lion, 1986), tr. 40.

> nghĩa là con người nhận thức rõ ràng giá trị của quy y, nó có khả năng che chở con người khỏi nỗi sợ hãi đau khổ; niềm tin của nguyện vọng biểu thị rằng con người mong muốn đạt được giai đoạn quy y; và niềm tin của sự tự tin có nghĩa là con người tin tưởng vào giáo lý thâm sâu về duyên khởi. Quy y nhờ lòng bi mẫn ám chỉ người đã thức tỉnh theo chủng tộc Đại thừa. Cảm động bởi lòng bi mẫn không thể chịu nổi đối với những người khác đang bị đau khổ, mà con người suy ra từ nỗi đau khổ của chính mình, con người tìm nơi nương tựa để che chở họ hoàn toàn.[71]

Bất kỳ điều nào trong số này tạo thành một lý do chính đáng để quy y. Nhiều người ban đầu tỏ ra quan tâm đến việc thực hành Phật giáo vì nó hứa hẹn về một trạng thái hòa bình trong đó mọi đau khổ đều được khắc phục. Tất nhiên, đây không phải là một động cơ đặc biệt cao quý, nhưng được công nhận là nền tảng vững chắc cho sự cam kết với giáo pháp. Đối với những ai muốn đi theo con đường Đại thừa, lòng bi mẫn chân thật cũng cần thiết, vì mục tiêu của Đại thừa là đạt đến giác ngộ vì lợi ích của người khác.

Khi người quy y, con người tuyên bố rằng bản thân tin, trên cơ sở bằng chứng sẵn có, rằng Tam bảo là những hướng dẫn đáng tin cậy và rằng con đường Phật giáo mang lại cơ hội tốt nhất để được giải thoát. Nghi lễ quy y thực sự là một công việc đơn giản: nói chung, người điểm đạo, trước sự chứng kiến của Lạt-ma, tuyên bố ba lần: "Con quy y đức Phật; con quy y Pháp; con quy y Tăng đoàn."

Những người đưa ra tuyên bố này với niềm tin chắc chắn là những Phật tử. Bởi vì vị thầy chính của người đó đóng vai trò trung tâm trong thực hành Mật thừa, nên các đồng tu Mật thừa thường quy y đạo sư trước tiên và sau đó là Tam bảo. Những người điểm đạo của *yoga tantra* tối thượng cũng thường quy y những bậc trí tuệ được gọi là *ḍākinī,* những người đóng vai trò trung tâm trong việc thực hành và phổ biến các *tantra* của lớp *yoga tantra* cao nhất.

Dù con người theo con đường Phật giáo nào, quy y được xem là điều kiện tiên quyết cần thiết, vì nó tập trung tâm trí vào mục tiêu

---

[71] Ngorchen Konchog Lhundrup, *Vật trang hoàng đẹp đẽ của ba linh ảnh* (Ithaca: Sư tử tuyết, 1991), tr. 9-10.

giác ngộ của Phật giáo, xác định rõ ràng những người hướng dẫn mà con người sẽ tuân theo và tạo dựng mối liên hệ với các nguồn quy y. Trước khi bước vào thực hành Mật thừa cao cấp, theo thông lệ, hãy trì tụng lời nguyện quy y ít nhất một trăm ngàn lần.

Niềm Tin Là Điều Kiện Tiên Quyết

Các văn bản Mật thừa đều nhấn mạnh tầm quan trọng của niềm tin. Người ta thường khẳng định rằng không có niềm tin vào Tam bảo vào đạo sư và vào thực hành đã chọn thì không có cơ hội đạt được Phật quả. Như vậy, *Kinh Thập pháp* có nói:

> Giống như mầm xanh không bao giờ nảy mầm
> Từ hạt giống bị lửa thiêu đốt, cũng vậy, đức hạnh sẽ
> Không nảy sinh nơi những người không có niềm tin.

Ngorchen Konchog Lhundrup chú giải rằng điều này có nghĩa là

> Nếu người thiếu niềm tin thì nền tảng đạo đức không tồn tại và kết quả là con người sẽ không tìm kiếm con đường giải thoát. Đối với người như vậy, những phẩm chất tốt đẹp của các bậc thánh sẽ không đạt được, cũng như không có được sự gia trì của thầy và Tam bảo.[72]

Đây không phải là niềm tin mù quáng bám chặt vào các nguyên lý và thực hành Mật tông bất chấp bằng chứng thực nghiệm hoặc lẽ thường, mà là một niềm tin có lý trí - dựa trên sự quan sát và lý luận của bản thân - rằng con đường Mật tông đưa ra hứa hẹn tốt nhất về sự cứu rỗi. Nếu không có thái độ như vậy thì khó có thể hoàn toàn cam kết với Kim cương thừa. Các văn bản Mật thừa nhấn mạnh ý tưởng rằng sự thức tỉnh chỉ đạt được bởi những người hết lòng cống hiến. Sự hồi hướng này đòi hỏi niềm tin hợp lý sẽ duy trì sự thực hành của con người trong những lúc khó khăn.

Lễ Lạy

Lễ lạy (*phyag ʻtshal;* phát âm là "chaktsel") là hoạt động chuẩn bị quan trọng trong đó người quỳ lạy trên sàn, thường là trước bức tượng, bàn thờ, bức tranh hoặc một số biểu tượng tôn giáo khác. Bởi vì nó liên quan đến hoạt động thể chất mạnh mẽ nên nó được

[72] Như trên, tr. 4.

xem là đặc biệt hiệu quả trong việc khắc phục nghiệp chướng thể chất tiêu cực.

Nó đòi hỏi sự hạ mình hoàn toàn về mặt thể chất của cá nhân trước các biểu tượng của các vị thần – những người được xem là hoàn toàn vượt trội hơn thiền sinh về những phẩm chất tốt đẹp – và vì vậy nó là một tác nhân đối trị với niềm kiêu hãnh sai lầm. Khi lễ lạy, hành giả nhận ra trí tuệ và lòng bi siêu việt của các đức Phật, Bồ-tát và cầu xin sự trợ giúp của các Ngài để đạt được trạng thái cao thượng.

Lễ lạy bắt đầu ở tư thế đứng. Bàn tay của người học viên ở "tư thế cầm ngọc", trong đó lòng bàn tay và đầu ngón tay chạm vào nhau, có khoảng trống ở giữa lòng bàn tay. Các ngón tay cái được nhét vào trong. Hai bàn tay chắp lại giơ lên trên đầu và dùng chúng chạm vào ba hoặc bốn điểm trên cơ thể.

Trong phương pháp đầu tiên, con người chạm vào đỉnh đầu, cổ họng và tim và trong phương pháp thứ hai, chạm vào đỉnh đầu, trán, cổ họng và tim. Chạm vào vương miện tượng trưng cho ước muốn đạt được thân Phật; chạm vào cổ họng tượng trưng cho mục tiêu đạt được lời của đức Phật; chạm vào trái tim tượng trưng cho mục đích hiện thực hóa tâm trí của đức Phật.

Có hai kiểu lễ lạy thường được sử dụng: lễ lạy hoàn toàn và lễ lạy một phần. Trong lễ lạy một phần, con người chạm đầu gối, trán và lòng bàn tay xuống đất, trong khi lễ lạy hoàn toàn, toàn bộ cơ thể chạm đất và cánh tay dang rộng. Việc thực hành lễ lạy rất phổ biến trong mọi thành phần của xã hội Tây Tạng, cả cư sĩ và Tăng sĩ và trong các khu vực văn hóa Tây Tạng, người ta thường thấy đám đông lễ lạy trước các địa điểm tôn giáo, chẳng hạn như đền chùa hoặc tu viện, hoặc trước các nhân vật tôn giáo quan trọng chẳng hạn như các vị Lạt-ma tái sinh.

Một phong tục đặc biệt nổi bật của người Tây Tạng liên quan đến việc đi nhiễu quanh một địa điểm tôn giáo để thực hiện một loạt lễ lạy đầy đủ. Trong thực hành này, mọi người sẽ đi vòng hoàn chỉnh quanh một khu vực - chẳng hạn như Potala, nơi ở trước đây của các Dalai Lama - bằng cách lễ lạy hoàn toàn và sau đó bắt đầu một lễ lạy mới tại nơi đầu ngón tay chạm tới.

Trong cuộc hành hương nổi tiếng quanh núi Kailash, người ta thường thấy những người hành hương đang trong quá trình đi hết vòng bằng lễ lạy hoàn toàn, có thể mất vài tuần để hoàn thành.

Trong khi thực hiện lễ lạy, điều quan trọng là phải có định hướng tinh thần đúng đắn. Toàn bộ quá trình được kết nối với sự quán tưởng Mật thừa và các hành giả nên tưởng tượng rằng đứng trước mặt họ là vô số các đức Phật và Bồ-tát, cũng như các đạo sư của dòng truyền thừa, với đạo sư gốc ở phía trước. Người ta nên cố gắng duy trì nhận thức về ý nghĩa tôn giáo của thực hành, về mục tiêu tối hậu của Phật quả và mục tiêu trước mắt là tịnh hóa phiền não và về đạo sư và các vị thần thiền định. Nếu không có sự định hướng tinh thần đúng đắn, lễ lạy chỉ là những động tác trống rỗng và ít có ý nghĩa tâm linh như các bài tập thể dục mềm dẻo. Jikmé Lingpa nói rằng trong khi lễ lạy các thiền sinh

> nên quán tưởng tập hội của các đối tượng quy y [chư Phật, Bồ-tát, *ḍākinī*, đạo sư, v.v.] trên bầu trời phía trên chúng ta và với lòng tôn kính thực hiện toàn bộ lễ lạy trong khi trì tụng những câu kệ liên quan. Điều này nên được thực hiện với lòng sùng mộ và niềm tin mãnh liệt đối với đối tượng của lễ lạy, không bao giờ cho phép tâm mình lang thang hướng tới bất kỳ đối tượng nào khác... Chúng ta nên đứng dậy ngay lập tức và nghĩ rằng các phiền não của chúng ta đã được tịnh hóa và chúng ta đã nhận được sự gia trì của thân, khẩu, ý, phẩm tính và hoạt động của các đức Phật. Chúng ta nên thiền định theo cách này trong khi thực hiện lễ lạy với tín ngưỡng và đức tin mạnh mẽ.[73]

Trong lễ lạy, các hành giả thường tụng một lời cầu nguyện sám hối và niệm thầm những lỗi lầm và vi phạm của mình với các đức Phật và các đạo sư. Họ cũng nguyện tránh thực hiện những hành động tiêu cực và suy nghĩ tiêu cực trong tương lai. Bởi vì lễ lạy kết hợp các chuyển động của thân thể với việc trì tụng bằng lời nói và hình dung trong tâm trí, nó đồng thời tịnh hóa "ba cửa" thân, khẩu, ý và cung cấp một tác nhân mạnh mẽ đối phó với phiền não.

Khi được sử dụng như thực hành chuẩn bị cho Mật tông, con người thường thực hiện một trăm ngàn lần lễ lạy, nhưng người Tây

[73] Jig-me Ling-pa, *Thực hành sơ khởi tinh túy thâm sâu Dzogchen,* tr. 63.

Tạng thường làm nhiều hơn thế. Không có giới hạn bên ngoài đối với số lượng công đức mà người có thể đạt được và do đó, các hành giả được khuyến khích thực hành càng nhiều càng tốt, vì lễ lạy có tác dụng làm suy yếu sức mạnh của những cảm xúc phiền não. Điều quan trọng cần lưu ý là lễ lạy - cũng như các thực hành sơ khởi khác - không chỉ được thực hiện trước khi bước vào thực hành Mật thừa.

Bởi vì chúng giúp làm giảm bớt sức mạnh của phiền não, nên chúng được cho là có hiệu quả ở mọi cấp độ của con đường và thông thường ngay cả những thiền sinh cao cấp cũng bắt đầu nhập thất bằng lễ lạy và các thực hành khác để thanh lọc tâm trí và thiết lập một giai điệu thích hợp cho việc thực hành tôn giáo. Việc những người theo Mật tông tận tâm biến chúng thành một phần trong thực hành hàng ngày của họ cũng là điều bình thường.

Thiền Định Vajrasattva

Vajrasattva (*Rdo rje sems dpa';* phát âm là "Dorjé Semba") là đức Phật gắn liền với sự tịnh hóa tâm thức. Thực hành sơ khởi của thiền định Vajrasattva bao gồm việc hình dung vị thần này trên đỉnh đầu của con người và liên kết hình ảnh đó trong tâm trí với tất cả những sự hoàn hảo về thể chất, tinh thần và tâm linh đặc trưng của các đức Phật đã giác ngộ hoàn toàn.

Người ta nghĩ Vajrasattva giống hệt với vị thầy gốc của mình, người biểu hiện trong hình thức thanh tịnh như một dấu hiệu của ân phước gia trì. Theo Kalu Rinpoche, đây là phương pháp thực hành hiệu quả nhất để thanh lọc tâm hồn được tìm thấy trong các kinh điển thiền định của Phật giáo.[74] Mục đích của việc thiền này

> là để tịnh hóa chúng ta khỏi những mức độ che chướng và bối rối khác nhau trong tâm cũng như những hình thái tiêu cực và nghiệp tiêu cực phát triển do kết quả của sự nhầm lẫn và che chướng đó.[75]

Có nhiều biến thể trong cách thực hành này và mỗi dòng truyền thừa đều có những giáo lý đặc biệt của riêng họ. Phần mô tả sau đây là một phiên bản ngắn chứa đựng những khía cạnh phổ biến nhất

[74] Kalu Rinpoche, Đồ trang trí bằng ngọc, tr. 51.

[75] Như trên, tr. 49.

của quá trình hình dung. Khi bắt đầu thời thiền định Vajrasattva, hành giả nên tìm một nơi yên tĩnh, không bị xao lãng và giữ tư thế cột sống thẳng, mắt hơi mở và hàm song song với sàn. Mu bàn tay phải tựa vào lòng bàn tay trái, ngón cái chạm nhẹ. Thiền sinh có thể ngồi trên một tấm đệm để tạo điều kiện thuận lợi cho tư thế cột sống thẳng một cách thoải mái.

Việc thực hành thường bắt đầu bằng việc sám hối, trong đó thiền sinh suy ngẫm về những vi phạm trong quá khứ và thề sẽ không tái phạm chúng nữa. Khetsun Sangpo nói rằng trong thực hành này, con người phải nhận ra rằng những hành động bất thiện dẫn đến tái sinh vào các cõi thấp và chúng làm hại chính mình và người khác, nhưng "sự sám hối sẽ ban phước cho sự tương tục của bạn và giải thoát bạn khỏi lỗi lầm che giấu những hành vi sai trái."[76] Điều này phải được kết hợp với khả năng chánh niệm và mong muốn mạnh mẽ không lặp lại hành vi sai trái của bản thân.

> Để thực hiện ý định kiềm chế những hành vi phi đạo đức trong tương lai, bạn cần có chánh niệm và sự xem xét nội tâm để có thể nắm bắt được ngay cả những khuynh hướng bất thiện dù rất nhỏ. Cùng với sự cảnh giác phải có một giải pháp rất mạnh mẽ và cấp bách để không lặp lại sai lầm ngay cả khi phải trả giá bằng mạng sống. Nếu không có ý thức kiềm chế mạnh mẽ thì không thể tịnh hóa được tội lỗi.[77]

Sau khi phát khởi lòng ăn năn và quyết tâm tránh làm điều sai trái trong tương lai, con người kính lễ tất cả các đức Phật và Bồ-tát và hồi hướng công đức có được nhờ thực hành tôn giáo của mình cho lợi ích của tất cả chúng sinh khác. Lý tưởng nhất là việc thực hành thiền định Vajrasattva nên được kết hợp với tâm giác ngộ, vì mục tiêu tối thượng của người là đạt được Phật quả vì lợi ích của người khác.

Với sự chuẩn bị tinh thần này, con người sẵn sàng bắt đầu thực hành quán tưởng. Đầu tiên, con người tạo ra hình ảnh trong tâm về chiếc ngai có hình hoa sen, với chiếc đệm ở giữa và ở giữa đĩa là chủng tự *hūṃ. Hūṃ* biến thành *Vajrasattva,* thân có màu trắng sáng.

---

[76] Khetsun Sangpo, *Thực hành Mật thừa ở Nying-ma,* tr. 142.

[77] Như trên, tr. 143.

Ngài ngồi trong tư thế bán già, ngón chân phải đặt trên đầu hành giả. Ông có một mặt và hai tay.[78] Hình ảnh tinh thần này thường được kết nối với *yoga* đạo sư và thiền sinh được hướng dẫn tưởng tượng rằng Vajrasattva là đạo sư của mình hiển lộ trong một hình tướng thanh tịnh.[79]

Tay phải của đức Kim Cương Tát-đỏa đặt ở tim và cầm một chày kim cương vàng, trong khi tay trái ở thắt lưng cầm chiếc chuông có phần rỗng hướng lên trên. Những điều này tượng trưng cho những phẩm chất quan trọng mà các thiền sinh Mật tông khao khát: lòng từ bi và trí tuệ. Kim cương là biểu tượng của trí tuệ hợp nhất với các phương tiện thiện xảo và chuông là biểu tượng của tính "không". Ngài đeo đồ trang sức bằng ngọc quý tô điểm cho thân thể hoàn toàn hưởng thụ và chủng tự *hūṃ* ở ngay tim ngài.

Thần chú trăm âm của Vajrasattva bao quanh ngài theo hướng ngược chiều kim đồng hồ và *hūṃ* tỏa ánh sáng ra mọi hướng. Ánh sáng này lan tỏa khắp không gian và mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh bằng cách loại bỏ những chướng ngại tinh thần của họ.

Điều quan trọng là thiền sinh cũng trau dồi sự hiểu biết rằng hình ảnh tính "không" sự tồn tại cố hữu, hoàn toàn không có chất thể như cầu vồng, sự hợp nhất của hình tướng tính "không" và hình tướng thanh tịnh. Điều này là cần thiết bởi vì con người nên tránh việc cụ thể hóa hình ảnh và trở nên gắn bó với nó. Vajrasattva được quán tưởng, giống như chính mình, là do tâm tạo ra và không có sự tồn tại thực chất thực sự.

Những người mới bắt đầu thiền định sẽ không thể vượt qua được ý tưởng rằng đây là sự sáng tạo của tinh thần, nhưng trong những trạng thái chứng ngộ nâng cao, con người hiểu rằng hình ảnh đó là tâm của bản thân đang biểu hiện thành Vajrasattva, vị đại diện cho tiềm năng giác ngộ của con người. Nó không thực hơn cũng không kém hơn những hiện tượng của kinh nghiệm thông thường, vốn cũng là những biểu hiện của tâm trí. Kalu Rinpoche nói rằng ý tưởng cho rằng Vajrasattva được quán tưởng chỉ là sự sáng tạo của tâm có thể được khắc phục:

---

[78] Điều này có vẻ hiển nhiên đối với những người không quen với hình tượng của các thần Mật thừa, nhưng nhiều vị trong số đó có nhiều khuôn mặt và nhiều cánh tay.

[79] Ví dụ, hãy xem Kalu Rinpoche, Đồ trang trí bằng đá quý, tr. 51.

> ... đối với người mới bắt đầu, khía cạnh đặc biệt của đấng thiêng liêng mà chúng ta triệu hồi, hình dung trên đỉnh đầu chúng ta, được gọi là Samayasattva... Đây là khía cạnh ràng buộc hoặc thánh hiến và là sự sáng tạo tinh thần của chính chúng ta, khái niệm trực quan của chính chúng ta về thần thánh. Tại thời điểm này, chúng ta thiền định rằng từ âm tiết hung [*hūṃ*] trong trái tim của Samayasattva, ánh sáng chiếu khắp vũ trụ và cầu gọi khía cạnh nhận thức, Jnanasattva... Khía cạnh nhận thức của thần tính, tức là thần tính thực sự, được kêu gọi để thấm nhuần khía cạnh liên kết với khía cạnh nhận thức. Chúng ta hình dung điều này bằng cách thiền định về các đức Phật và Bồ-tát từ mọi phương hiển lộ trong vô số hình tướng của Dorje Sempa [Vajrasattva]: các ngài hòa nhập vào khía cạnh thiền định phía trên đỉnh đầu chúng ta. Chúng ta có thể yên tâm rằng khía cạnh nhận thức đã hòa quyện với khía cạnh thánh hiến và thần tính thực sự hiện diện trên đỉnh đầu chúng ta.[80]

Bây giờ con người quán tưởng một dòng cam lồ (tượng trưng cho trí tuệ và lòng bi mẫn của Vajrasattva) phát ra từ các âm tiết trung tâm của thần chú, đi vào qua một lỗ trên đỉnh đầu và chảy xuống qua cơ thể.

Khi nó đi xuống, nó thay thế tất cả những cảm xúc tiêu cực, nghiệp xấu và phiền não của con người, được quán tưởng như một chất sền sệt, tối tăm bị trục xuất qua các chi dưới, các lỗ chân lông trên da, lòng bàn tay và lòng bàn chân. Bằng cách này, tất cả những tiêu cực của người được thay thế bằng cam lồ chữa lành, thấm vào toàn bộ cơ thể của người và khiến nó tràn ngập cảm giác an lành.

Sau sự tịnh hóa ban đầu này, thiền sinh trau dồi cảm giác rằng thân thể của mình đã được chuyển hóa thành thân của Vajrasattva. Người ta càng tin chắc vào sự chuyển hóa này thì việc hành thiền sẽ càng hiệu quả hơn.

Người ta nên xua tan mọi cảm giác bình thường và nuôi dưỡng ý tưởng rằng bản thân đã trở thành Vajrasattva. Người ta nhận thấy mình có thân, khẩu và ý của Vajrasattva và người ta tham gia vào

[80] Như trên, tr. 52.

các hoạt động giác ngộ của đức Phật, hành động một cách tự nhiên và không nỗ lực để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh khắp không gian. Để duy trì ý tưởng này, người ta lặp lại thần chú trăm âm của Vajrasattva:

> *oṃ vajrasattva samayam anupālaya/ vajrasattva tvenopatiṣṭha/ dṛḍho me bhava/ sutoṣyo me bhava/ supośyo me bhava/ anurakto me bhava/ sarva siddhi me prayaccha/ sarva kamasuccha me/ cittaṃ śrīyaṃ kuru/ hūṃ ha ha ha ha hoḥ/ bhagavan-sarva-tathàgata vajra ma me muñca vajra bhava/ mahāsamaya-sattva āḥ hūṃ/*
>
> Hỡi Vajrasattva, hãy bảo vệ lời phát nguyện. Vajrasattva, nguyện con được ngài hỗ trợ. Hãy luôn kiên định với con; hãy hài lòng với con; hãy hạnh phúc với con. Hãy có tình cảm với con. Ban cho con mọi thành tựu. Hãy tịnh hóa nghiệp chướng của con. Làm cho tâm trí của con có đạo đức. *Hūṃ ha ha ha ha hoḥ* tất cả chư Như Lai phước hạnh, cầu mong con được giải thoát trong chày kim cương, hỡi đại cam kết vĩ đại của bản chất kim cương, *āḥ hūṃ.*

Trong thực hành *ngondro,* con người lặp lại thần chú này một trăm ngàn lần. Người ta thường khuyên ta nên lặp lại thần chú Vajrasattva ngắn, *oṃ vajrasattva hūṃ.* Điều này nên được thực hiện thường xuyên nhất có thể, lý tưởng nhất là sáu trăm nghìn lần. Mục đích của việc này là tập trung tâm vào Vajrasattva và quán chiếu chức năng thanh lọc tâm của ngài.

Thông qua điều này, con người ngày càng trở nên quen thuộc hơn với khái niệm thanh lọc và điều này lại góp phần hiện thực hóa nó trong phạm vi liên tục tâm - sinh lý. Điều này dựa trên một khái niệm quan trọng trong thiền định Phật giáo, đó là con người càng tập trung tâm trí vào một đối tượng quan sát cụ thể thì tâm trí bản thân càng được chuyển hóa theo đối tượng đó. Trong trường hợp của Vajrasattva, con người dần dần thanh lọc tâm bằng cách làm quen nó với chúng sinh hiện thân của sự thanh lọc tâm.

Sau đó, thiền sinh nhớ lại tất cả những lỗi lầm trong quá khứ và những vi phạm giới luật. Ông thú nhận những điều đó với Vajrasattva, cầu xin sự gia trì của ngài và quyết tâm không phạm những tội lỗi như vậy trong tương lai.

Sau đó, Vajrasattva tan hòa vào hành giả và hành giả quán chiếu sự thật rằng hình ảnh này, giống như dòng tương tục tâm - sinh lý của bản thân, tính "không" sự tồn tại cố hữu. Ông nhận ra rằng những lỗi lầm và tiêu cực của chính mình cũng tính "không", không có sự tồn tại thực chất và vì thế chúng có thể được tịnh hóa nhờ những thực hành thích hợp.

Mặc dù thực tế là những phiền não là tính "không", nhưng chúng không dễ dàng được tận diệt. Quá trình này đòi hỏi rất nhiều công sức và thường được so sánh với việc giặt chiếc áo sơ-mi quá bẩn. Lần giặt đầu tiên sẽ loại bỏ được hầu hết các vết bẩn, nhưng để loại bỏ những vết bẩn khó thấy hơn, con người phải giặt đi giặt lại nhiều lần.

Với mỗi lần giặt, vết bẩn sẽ giảm đi một chút, nhưng chỉ cần sử dụng nhiều lần sẽ khiến áo sơ-mi sạch đến mức không còn nhìn thấy vết bẩn nữa. Ngay cả khi đó, chắc chắn vẫn có dấu vết tinh tế của vết bẩn trên vải.

Tương tự như vậy, kỷ luật thiền ban đầu có tác dụng chống lại những mức độ phiền não thô thiển nhất, nhưng vẫn còn những khía cạnh vi tế hơn. Chỉ có sự rèn luyện lặp đi lặp lại mới làm suy giảm sức mạnh của chúng và những tàn dư vi tế nhất của phiền não chỉ được loại bỏ thông qua lượng thiền định phi thường.

Vào cuối mỗi buổi thực hành, con người cống hiến bất kỳ lợi ích nào phát sinh từ nó vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Đây là một yếu tố thiết yếu của sự kết thúc, vì nó đảm bảo rằng động lực của một người không phải là ích kỷ, mà là người đó đang theo đuổi thực hành này vì những ý định vị tha.

Để đảm bảo rằng con người không bị dính mắc vào hình tướng của hình ảnh, con người quán tưởng Vajrasattva đang được hòa nhập vào ánh sáng và sau đó ngài được hòa nhập vào bản thân. Người ta nghĩ thân, khẩu và ý của bản thân đang được chuyển hóa thành thân, khẩu và ý của Vajrasattva và con người nhận ra rằng mình đã tiếp thu những phẩm tính giác ngộ của thần.

Đây là thực hành mạnh mẽ, bởi vì con người trau dồi trạng thái thực sự của thần, thay vì chỉ làm việc với những phẩm chất phù hợp với nó. Thiền định Mật tông đặt con người vào địa vị của đức Phật

và con người trau dồi sự hiểu biết rằng mình thực sự là một bậc giác ngộ hoàn toàn, có những phẩm tính cao quý của đức Vajrasattva và con người quán tưởng thêm chính mình đang tham gia vào các hoạt động giác ngộ của ngài, với kết quả là con người dần dần trở nên quen thuộc hơn với trạng thái Phật quả.

Thông qua thực hành như vậy, con người tiến rất nhanh đến mục tiêu cuối cùng là Phật quả, bởi vì nó không phải là một mục tiêu xa vời, mà đúng hơn là một phần không thể thiếu trong thực hành hiện tại của con người và sự bộc lộ bản chất cơ bản của con người.

Cúng Dường Maṇḍala

Giống như thực hành lễ lạy, cúng dường *maṇḍala* bao gồm các hoạt động thể chất kết hợp với quán tưởng. Những hành giả cúng dường *maṇḍala* hãy tưởng tượng chính họ đang cúng dường những vật chất có giá trị như vàng, châu báu, v.v. cho các đức Phật và các Bồ-tát, cũng như đạo sư. Theo Geshe Rabten,

> *maṇḍala* có nghĩa là lấy tinh túy. Mặc dù đây là thực hành đơn giản nhưng nó là phương tiện tích lũy công đức hiệu quả. Nó được cúng dường cho đối tượng quy y vốn thoát khỏi mọi bất tịnh và bám víu, do đó việc thực hành là vì lợi ích của chính mình.[81]

Nói chung, nghi lễ cần có cái đế, đó là chiếc đĩa tròn có đường kính khoảng 6 *inch*. Lý tưởng nhất là nó phải được làm bằng vàng, bạc hoặc kim loại quý khác, nhưng trên thực tế, bất kỳ bề mặt nào cũng có thể được sử dụng, ngay cả bề mặt làm bằng đá hoặc gỗ. Bất kể chất liệu là gì, chiếc đĩa phải được hình dung như vàng ròng. Điều này tượng trưng cho Phật tánh thanh tịnh bẩm sinh của mỗi người.

Những người có điều kiện eo hẹp thường cúng dường ngũ cốc hoặc gạo, đôi khi là đá thông thường, nhưng những người có đủ khả năng thì có thể dùng ngọc quý. Các lễ vật khác có thể được thêm vào, chẳng hạn như tiền xu, đồ trang sức và những thứ tương tự. Khi sử dụng ngũ cốc, người thực tập bắt đầu bằng cách cầm một số hạt ở tay trái trong khi giữ phần đế ngang tầm tim.

---

[81] Geshe Rabten, *Những thực hành sơ bộ của Phật giáo Tây Tạng* (Dharamsala: Thư viện các tác phẩm và lưu trữ Tây Tạng, 1976), tr. 85.

Bằng tay phải, người ta thả một số hạt vào giữa đế trong khi trì tụng lời nguyện quy y và cố gắng phát khởi tâm giác ngộ. Với cẳng tay phải, họ lau hạt ra khỏi đế theo chiều kim đồng hồ. Điều này tượng trưng cho việc loại bỏ ba phiền não tham, sân, si làm che mờ Phật tánh bẩm sinh. Cánh tay phải được sử dụng vì có một kênh năng lượng liên quan đến trí tuệ chạy dọc theo nó.

Tiếp theo, người ta tập thả một ít hạt xuống đế và lau ba lần theo hướng ngược chiều kim đồng hồ. Đây là biểu tượng của mong muốn phát triển những phẩm tính cao quý của thân, khẩu và ý của đức Phật.

Giai đoạn tiếp theo bao gồm việc đổ hạt vào tay rồi đổ vào giữa đế. Sau đó, người ta tạo hàng rào xung quanh chu vi bằng cách đổ thêm ngũ cốc theo chiều kim đồng hồ. Sau đó, một ngọn đồi ngũ cốc được hình thành ở giữa, tượng trưng cho núi Meru, trung tâm vũ trụ trong vũ trụ học Phật giáo truyền thống.

Xung quanh nó là những đống ngũ cốc tượng trưng cho bốn lục địa chính được mô tả trong văn học Phật giáo truyền thống, mỗi lục địa ở một trong những điểm chính. Sau đó, con người làm thêm hai cọc nữa ở hai bên của cọc trung tâm, tương ứng với mặt trời và mặt trăng. Đối với những người thực hiện việc cúng dường này với động cơ đúng đắn, theo Geshe Lobsang Tharchin,

> chứa đựng trong mỗi hạt của món cúng dường này đều có một hạt giống màu mỡ để đạt được giác ngộ viên mãn. Điều này là do lòng khao khát chân thành về sự giác ngộ viên mãn đã thúc đẩy bạn thực hiện việc cúng dường. Người ta nỗ lực đạt đến giác ngộ để có thể mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh trong vũ trụ. Như vậy, vì số lượng chúng sinh trong vũ trụ là vô hạn nên đức hạnh bắt nguồn từ hành động này cũng không giới hạn.[82]

Trong khi tạo ra *maṇḍala* này, hành giả nên hình dung nó một cách sáng tạo như chứa đựng toàn bộ vũ trụ và tất cả những thứ đáng mong muốn của nó. Vũ trụ trong hình thức *maṇḍala* sau đó được trao tặng cho các đức Phật trong khi con người đọc lời cầu nguyện cúng dường:

---

82 Geshe Lobsang Tharchin, *Chú giải về Yoga đạo sư và cúng dường maṇḍala* (Ithaca: Snow Lion, 1980), tr. 75.

> Nhờ cúng dường các đức Phật được quán tưởng trước mặt tôi, *maṇḍala* này được xây dựng trên nền, rực rỡ với hoa, hương, nước nghệ tây và được trang điểm bằng núi Tu-di, bốn châu, mặt trời và mặt trăng, cầu mong tất cả chúng sinh chia sẻ những điều tốt đẹp của nó.[83]

Sau khi lời cầu nguyện được trì tụng và người ta tưởng tượng mình dâng hiến mọi thứ trong vũ trụ cho các đức Phật, người ta nghiêng *maṇḍala* về phía bản thân và đổ các hạt vào lòng mình, tưởng tượng rằng các đức Phật đáp lại bằng cách ban phước lành. Thực hành này được cho là một cách hiệu quả để tạo ra công đức và vượt qua sự bám víu vào vật chất.

Bằng cách cúng dường một cách tượng trưng mọi thứ có thể tưởng tượng được lên các đức Phật vì lợi ích của tất cả chúng sinh, con người làm giảm bớt lòng ham muốn của cải và giàu có. Giống như thực hành lễ lạy, theo thông lệ, các hành giả thực hiện điều này ít nhất một trăm nghìn lần.

Ba Cấp Độ Cúng Dường Maṇḍala

Quá trình được mô tả ở trên, sử dụng ngũ cốc và đĩa, được gọi là "cúng dường *maṇḍala* bên ngoài". Nó được xem là phương pháp mạnh mẽ để trau dồi công đức và thái độ đúng đắn, nhưng nó vẫn chỉ là một kỹ thuật khởi đầu vì nó sử dụng những đạo cụ bên ngoài. Các cấp độ sâu hơn của cúng dường *maṇḍala* là "cúng dường *maṇḍala* bên trong" và "cúng dường *maṇḍala* bí mật", không sử dụng các chuyển động cơ thể, cử chỉ bên ngoài hoặc đồ vật vật chất. Sự thực hành diễn ra trong tâm trí và cơ thể của bản thân trở thành vật cúng dường.

Trong lễ cúng dường *maṇḍala* bên trong, người ta quán tưởng thân thể mình như một *maṇḍala*, tượng trưng cho toàn bộ vũ trụ. Khi bắt đầu thiền, người ta tưởng tượng rằng các bộ phận bên ngoài của cơ thể, da, v.v., có bản chất là vàng ròng. Chúng thay thế phần đế được dùng trong cúng dường *maṇḍala* bên ngoài. Sau đó, người ta hình dung máu thịt của cơ thể, tưởng tượng máu như một loại cam lồ thiên thể bao phủ phần đáy và loại bỏ mọi tạp chất.

---

[83] Geshe Rabten, *Những thực hành sơ khởi của Phật giáo Tây Tạng*, tr. 87.

Thân xác của con người được quan niệm như những bông hoa thiên đường với những bông hoa tươi tắn và màu sắc rực rỡ. Thân của cơ thể là núi Meru, được xem là được tạo thành từ những vật liệu quý giá, chẳng hạn như hồng ngọc, ngọc bích vàng và bạc. Tay chân là bốn châu, ngón chân và bàn chân là những khối đất nhỏ hơn. Đầu của con người là dinh thự của chúa tể các vị thần, nằm trên đỉnh núi Meru và đôi mắt của người là mặt trời và mặt trăng. Trái tim trở thành viên ngọc quý nhất trong vũ trụ và các cơ quan nội tạng khác là kho chứa của cải khổng lồ.

Bằng cách này, cơ thể tự nó được chuyển hóa thành một *maṇḍala* và qua đó cơ thể này làm giảm đi cảm giác bình thường. Cách thực hành này cũng làm xói mòn những quan điểm cố hữu và thái độ tiêu cực đối với thân xác. Một khi hình ảnh trong tâm đã hoàn tất, con người chuyển hóa thân *maṇḍala* thành một cõi tịnh độ và dâng nó lên đạo sư và Tam bảo trong khi trì tụng lời cầu nguyện cúng dường.

Sau đó, người ta tưởng tượng rằng món quà này đã làm hài lòng những đối tượng quy y và bản thân cũng như tất cả chúng sinh nhận được sự ban phước của đạo sư, các đức Phật và các Bồ-tát.

Việc cúng dường *maṇḍala* bí mật đòi hỏi sự hiểu biết thấu đáo về sinh lý huyền bí của *yoga tantra* tối thượng và bởi vì phần lớn việc thực hành đòi hỏi kỹ năng tuyệt vời trong việc điều khiển tinh tế các năng lượng sống, nên chỉ có thể cung cấp một bản phác thảo ngắn gọn về quy trình.

Việc cúng dường *maṇḍala* bí mật được cho là sâu sắc hơn – và cũng khó khăn hơn – so với hai lễ cúng dường trước, bởi vì không có cơ sở bên ngoài cho sự quán tưởng. Thay vào đó, tâm của chính mình trở thành *maṇḍala*. Mục tiêu của việc thực hành là chuyển hóa tâm trí của người thành ý thức của đức Phật toàn giác thông qua việc tưởng tượng rằng các khía cạnh nhận thức của người được chuyển hóa thành thân của đức Phật.

Như đã lưu ý trước đây, theo Phật giáo Đại thừa, các đức Phật phát triển ba thân chính: (1) thân chân lý, là kết quả của một tâm trí tuệ phát triển đầy đủ chứng ngộ tính "không"; (2) một cơ thể hưởng thụ hoàn chỉnh, một cơ thể hoàn hảo được tạo ra từ năng lượng vi tế; và (3) sắc thân, được xuất hiện một cách từ bi vì lợi ích

của người khác và là kết quả của việc hoàn thiện sự trau dồi tâm giác ngộ. Sắc thân là sự viên mãn của việc tích tập công đức. Chân thân là kết quả của việc tu tập trí tuệ; nó được hiện thực hóa thông qua việc hoàn thiện sự hiểu biết về tính "không".

Hai loại tâm này – tâm giác ngộ và tâm trực nhận tính "không" – là nền tảng của cúng dường *maṇḍala* bí mật. Tâm giác ngộ bao gồm nhận thức tinh thần kèm theo hai nguyện vọng: nguyện vọng làm lợi lạc tất cả chúng sinh thông qua việc đưa họ vào trạng thái Phật quả; và mong muốn cá nhân đạt được sự tỉnh thức hoàn toàn để có thể hoàn thành nguyện vọng đầu tiên. Ý thức trí tuệ nhận ra tính "không" xuyên thấu vượt qua những hình tướng giả tạo và nhận thức đúng đắn mọi thứ như chúng đang là nghĩa là hoàn toàn không có sự tồn tại cố hữu, là hợp thành, sinh ra và vô thường.

Trong lễ cúng dường *maṇḍala* bí mật, con người cúng dường tâm giác ngộ và ý thức trí tuệ chứng ngộ tính "không" cho các đối tượng quy y. Người ta trang hoàng *maṇḍala* bằng các hoạt động của những tâm này – tràn ngập trí tuệ và từ bi – và trao chúng cho đạo sư, đức Phật và những bậc giác ngộ khác.

Công đức đạt được từ việc hoàn thành thành công việc thực hành này được cho là vô lượng, nhưng việc rèn luyện tinh thần còn quan trọng hơn. Tâm cực kỳ vi tế, một thực thể của quang minh và tính "không" và những ai có thể vận dụng năng lượng tinh thần một cách hiệu quả theo cách này sẽ vượt qua những phiền não có gốc rễ sâu xa và tịnh hóa dòng tâm thức của họ.

Yoga Đạo Sư

Tất cả các trường phái Phật giáo Tây Tạng đều nhấn mạnh sự cần thiết của việc tìm thầy có phẩm chất. Thầy như vậy là người đã thành công trên con đường và đạt được mức độ chứng ngộ cao nhất. Vì điều này, vị đạo sư có thể hướng dẫn học trò vượt qua những cạm bẫy mà họ sẽ gặp phải, cảnh báo họ về những nguy hiểm, sửa chữa lỗi lầm của họ và giúp đỡ họ một cách khéo léo để hiện thực hóa tiềm năng Phật quả của mình. Trong văn học thiền định của Tây Tạng có tuyên bố rằng con người không thể thành công theo con đường Mật tông nếu không có đạo sư và Tilopa cho rằng

> người ngu dốt có thể biết rằng dầu mè – tinh chất – có trong hạt vừng, nhưng vì không biết cách nên họ không thể chiết

> xuất được dầu. Trí tuệ nền tảng bẩm sinh cũng tồn tại trong trái tim của tất cả những người di cư; nhưng trừ khi nó được đạo sư chỉ ra, nó không thể được nhận ra. Bằng cách giã hạt và loại bỏ vỏ trấu, con người có thể chiết xuất được tinh chất - dầu mè. Tương tự, khi nó được Lạt-ma chỉ ra, ý nghĩa của chân như được soi sáng đến mức con người có thể thâm nhập vào nó.[84]

Yoga đạo sư thanh lọc nhận thức của người thông qua các thực hành liên quan đến việc quán tưởng vị thầy như một hiện thân của trí tuệ thanh tịnh, cao quý của Phật quả. Không giống như vị thần được tạo ra trong tâm trí trước mặt con người, khởi lên từ tính "không" và lại tan biến vào tính "không" vào cuối thời khóa, đạo sư ở bên thần như biểu tượng của mục tiêu giác ngộ.

Kalu Rinpoche nói rằng theo quan điểm của từng thiền sinh, đạo sư thậm chí còn tử tế hơn cả các đức Phật và Bồ-tát, bởi vì đạo sư là người thực sự hiển lộ giáo lý cho họ.[85] Hầu hết chúng ta không bao giờ có may mắn được gặp trực tiếp đức Phật, nhưng nếu chúng ta có thể quán tưởng đạo sư như một bậc giác ngộ thì kết quả cũng giống như chúng ta đã có.

Vị đạo sư truyền bá giáo lý Phật giáo, hướng dẫn chúng ta cách áp dụng chúng một cách thích hợp và đưa ra tấm gương về người áp dụng chúng vào thực hành; do đó mối quan hệ của hành giả Mật tông với đạo sư còn mật thiết hơn nhiều so với mối quan hệ với các đức Phật.

Việc tưởng tượng đạo sư của bản thân như đức Phật cung cấp một ví dụ cụ thể về trạng thái giác ngộ mà con người đang cố gắng đạt được. Lama Yeshe nói rằng thông qua các thiền sư yoga đạo sư "có thể dần dần cắt đứt những cách thức hời hợt của chúng ta trong việc liên hệ với thế giới và tiếp xúc với trí tuệ bẩm sinh ở trung tâm con người chúng ta".[86]

Thực hành Kim cương thừa thành công đòi hỏi khả năng xem đạo sư như đức Phật và hiểu rằng bất kỳ lỗi lầm bề ngoài nào mà đạo

---

[84] Trích dẫn trong Khenpo Könchog Gyaltsen, *Vòng hoa thực hành đại ấn,* tr. 58.

[85] Kalu Rinpoche, Đồ trang trí bằng ngọc, tr. 73.

[86] *Giới thiệu về Mật tông*, tr. 97.

sư có thể mắc phải chỉ là sự phản ánh về những thiếu sót của chính mình. Đạo sư là sự phản chiếu của tâm mình và thiền sinh nhận thấy đạo sư có lỗi lầm sẽ phát triển những lỗi lầm tương ứng. Người xem đạo sư như đức Phật sẽ hiện thực hóa tiềm năng bẩm sinh của Phật quả trong mỗi chúng sinh. Jigme Lingpa cho rằng đây là

> phương pháp tốt nhất để nhận ra trí tuệ bẩm sinh bên trong chính mình. Nó được thực hiện thông qua đức tin của bản thân và nhờ ân sủng hoặc phước lành của người hướng dẫn tâm linh. Tất cả các bậc giác ngộ hoàn toàn đều an trụ không thể tách rời trong sự bao la của tánh giác nguyên sơ và về bản chất tất cả đều là một. Bậc thầy tâm linh là hiện thân hợp nhất tất cả trí tuệ, từ bi và sức mạnh của một bậc giác ngộ. Hiểu được điều này với lòng sùng mộ và niềm tin mạnh mẽ sẽ đưa đến trải nghiệm trực tiếp về bản chất của con đường. Bằng những phương tiện này, những phiền não cảm xúc được tịnh hóa và sự tích lũy công đức và trí tuệ được hoàn thiện.[87]

Dòng Dõi

Ngoài việc cung cấp cho các thiền sinh những tấm gương sống động của những bậc chứng ngộ, các đạo sư còn thuộc về các dòng truyền thừa giáo lý và thực hành có nguồn gốc từ thời kỳ đầu của Phật giáo. Dòng truyền thừa là sự bảo đảm cho tính xác thực của giáo lý.

Phật giáo Tây Tạng là hệ thống truyền thống và các nhà lãnh đạo của nó được tôn kính không phải vì những đổi mới của họ mà vì họ gần giống với những lý tưởng của nó đến mức nào. Những vị thầy và bậc đạo sư vĩ đại được thể hiện trong văn học Tây Tạng như những hình mẫu nguyên mẫu và tiểu sử của họ có xu hướng nhấn mạnh cách thức họ thể hiện những giá trị chung của truyền thống.

Để phù hợp với những thái độ này, các đạo sư rất quan trọng bởi vì họ thuộc về những dòng truyền thừa đã được xác lập và những đệ tử nhận lễ điểm đạo từ đạo sư được kể về sự kế tục của những vị thầy giác ngộ đã truyền lại giáo lý đặc biệt đó. Điều này một phần là do sự tôn trọng tiền lệ và định hướng lạc hậu được tìm thấy trong tất cả các hệ thống truyền thống, nhưng cũng là sự thừa nhận rằng Kim

[87] *Thực hành sơ khởi tinh túy thâm sâu Dzogchen,* tr. 64.

cương thừa không được truyền chủ yếu qua các văn bản và kinh điển, mà từ tâm này sang tâm khác, từ thầy đến trò.

Các bậc thầy không chỉ đơn giản học kinh điển và thực hành các bài thiền liên quan: họ còn nhận được di sản truyền miệng phong phú từ chính các bậc thầy của mình và mỗi thế hệ kế tiếp sẽ củng cố thêm di sản này, đồng thời cố gắng duy trì mối liên hệ nhận thức được với quá khứ.

> Mỗi vị thần Mật tông đều có dòng truyền thừa không gián đoạn của các hành giả. Để xác thực và đáng tin cậy, dòng truyền thừa này phải có nguồn gốc từ kinh nghiệm giác ngộ viên mãn của đạo sư chân chính. Hơn nữa, kinh nghiệm này chắc hẳn đã được truyền lại cho chúng ta thông qua một loạt các bậc đạo sư nối tiếp nhau không gián đoạn, mỗi vị đều đạt được chứng ngộ bằng cách hoàn thành các thực hành của vị thần này. Sức mạnh của Mật tông - có nghĩa đen là "liên tục" hay "nối tiếp" - nằm ở việc bảo tồn và truyền bá kinh nghiệm giác ngộ thông qua một dòng truyền thừa liên tục, không gián đoạn của các hành giả.[88]

Sự trao truyền khẩu truyền này là điều cần thiết đối với những đệ tử mới nhập môn để bước vào hệ thống, vì nhiều văn bản Mật thừa có chủ ý khó hiểu. Các giáo lý Mật thừa là bí mật và các bản văn giả định rằng lời lẽ của chúng sẽ được giải thích bởi đạo sư có trình độ, người đã nghiên cứu và tiếp thu kiến thức Kim cương thừa từ chính các bậc thầy của mình và việc thiền định của người này đã đưa đến các trạng thái phát triển tâm linh cao cấp.

Vị đạo sư lý tưởng là người có cội rễ vững chắc trong truyền thống, người đã nghiên cứu rộng rãi các bản văn và luận giải, người đã tiếp thu sâu sắc những chỉ dẫn khẩu truyền từ các đạo sư giác ngộ và là người đã áp dụng giáo lý vào thực hành thiền định. Các văn bản Mật thừa cũng nhấn mạnh rằng đạo sư phải là người mà việc thiền định của họ đã mang lại kết quả, bởi vì chỉ những người đã thanh lọc dòng tâm thức của chính mình mới có thể nhận thức được những khiếm khuyết và nhu cầu tâm linh của người khác và điều chỉnh giáo lý của họ cho phù hợp với chúng.

---

[88] *Giới thiệu về Mật tông*, tr. 101.

Người như vậy cung cấp cho hành giả một hình mẫu để noi theo, một sinh vật từng bình thường giống như chính họ nhưng nhờ thực hành thiền định đã trở nên phi thường. Những tấm gương về hành vi giác ngộ là điều cần thiết để những người mới bắt đầu có thể tưởng tượng mình là những bậc thầy thức tỉnh, hiện thân của trí tuệ và lòng từ bi, làm việc không ngừng vì lợi ích của người khác.

Vấn Đề Của Những Bậc Thầy Lỗi Lầm

Mặc dù lý tưởng nhất là đạo sư phải là thiền sinh cao cấp, người thể hiện những lý tưởng cao nhất của hệ thống, nhưng nếu đạo sư của một người không phải là người như vậy thì họ vẫn nên xem ông ấy hoặc bà ấy như vậy trong thiền định. Kalu Rinpoche nói rằng

> một khi mối ràng buộc chính thức của quán đảnh và giảng dạy đã được thiết lập và chúng ta đã chấp nhận vị thầy cụ thể nào đó làm đạo sư thì... điều cực kỳ quan trọng đối với chúng ta là không có gì ngoài những quan điểm thanh tịnh đối với vị thầy. Ngay cả trong trường hợp phát hiện ra những phẩm chất nơi vị thầy mà chúng ta thấy ghê tởm, mối ràng buộc đã được thiết lập và thuần túy từ quan điểm cá nhân về việc đạt được tiến bộ tâm linh, thái độ duy nhất có lợi là xem vị thầy đó như hóa thân của Phật. Xem vị thầy như người bình thường và trở nên chỉ trích không giúp ích gì cho chúng ta và trên thực tế có thể là một trở ngại nghiêm trọng.[89]

Như Kalu Rinpoche giải thích điều này, thái độ tôn kính đúng đắn đối với đạo sư dựa trên những cân nhắc thực tế. Ngay cả khi đạo sư hoàn toàn thiếu những phẩm chất tốt, đệ tử vẫn nên cố gắng tưởng tượng ông ấy hoặc bà ấy như đức Phật. Những người thành công trong việc nhận thức đạo sư theo cách này sẽ phát triển những phẩm chất tương ứng – bất kể tình trạng tâm linh của đạo sư như thế nào – và có rất nhiều câu chuyện trong văn học Mật thừa về những học trò đạt được sự thức tỉnh hoàn toàn nhờ lòng sùng mộ thanh tịnh đối với đạo sư, mặc dù vị ấy không phải là một hình mẫu lý tưởng.[90]

---

[89] Đồ trang trí bằng đá quý, tr. 69.

[90] Một ví dụ là câu chuyện về vị thầy Ấn Độ Śāntipa, người có kiến thức sâu rộng về văn học Phật giáo, nhưng không thể áp dụng giáo lý vào thực hành. Một trong những đệ tử của ông đã

Cũng có những câu chuyện về những người chê bai đạo sư của họ và sinh ra trong những "địa ngục kim cương" khủng khiếp, đặc biệt dành riêng cho những hành giả Mật tông vi phạm giới nguyện của họ (một trong số đó là lời hứa tôn kính đạo sư).

Trong Kim cương thừa, con người nỗ lực vượt qua sự bình thường thông qua sự hình dung sáng tạo và những người tập trung phê bình vào những lỗi lầm của đạo sư vẫn bị mắc kẹt bởi những điều bình thường, sa lầy trong những hình tướng sai lầm của luân hồi. Những thiền sinh học cách xem đạo sư và chính họ như những vị thần đã giác ngộ hoàn toàn sẽ thay đổi thực tại của chính họ phù hợp với sự quán tưởng và phát triển những phẩm tính của thần.

Trong suốt thực hành này, con người nên ý thức rằng tâm của đạo sư về bản chất là tính "không", cũng như tâm của bản thân. Cả hai đều có bản chất không thể phân biệt được với tâm của đức Phật. Bằng cách kết hợp nhận thức về đạo sư của mình như đức Phật với ý nghĩ rằng tâm của đạo sư và của bản thân không thể phân biệt được ở chỗ cả hai đều có Phật tính thanh tịnh, con người nhanh chóng tịnh hóa những phiền não ngẫu nhiên trong tâm và dần dần tiến đến gần trạng thái Phật tính.

Quán Tưởng Đạo Sư Như Thần

Khi đã nhận được quán đảnh vào thực hành thần cụ thể, con người sẽ nỗ lực tạo ra hình ảnh trong tâm trí về vị thần này, đoàn tùy tùng và *maṇḍala* của vị thần đó. Quá trình quán tưởng cũng gắn liền với *yoga* đạo sư và những hành giả Mật thừa phát triển khả năng nhận thức đạo sư không thể phân biệt được với đức Phật.

Thực hành điển hình thuộc loại này bao gồm việc tạo ra hình ảnh của thần thiền định trước mặt chính mình, được bao quanh bởi sự nối tiếp của các đạo sư thuộc dòng truyền thừa trong một dòng không gián đoạn, bao gồm cả đạo sư của chính họ. Sau đó, con

---

nhận được những chỉ dẫn của ông và sau đó nhập thất thiền định đơn độc trong ba năm, trong thời gian đó ông đã giác ngộ nhờ các thực hành bao gồm việc quán tưởng Śāntipa, đạo sư gốc của ông, như đức Phật giác ngộ hoàn toàn. Mặc dù không phải vậy, nhưng bản thân người đệ tử đã giác ngộ nhờ thực hành và sau đó ông quay trở lại thăm Śāntipa. Tuy nhiên, Śāntipa thậm chí không nhớ đến học trò, nhưng khi nhận ra rằng học trò đã giác ngộ nhờ thực hành những lời dạy của mình, Śāntipa hối hận vì đã không thực hành những gì mình đã thuyết giảng và yêu cầu học trò cho phép ông trở thành đệ tử của mình… Śāntipa cuối cùng cũng đã giác ngộ.

người cầu xin các đạo sư và chư thần ban phước lành và trợ giúp cho sự tiến bộ của mình. Điều quan trọng là hành giả tin rằng điều này thực sự xảy ra.

Tại thời điểm này trong nghi lễ, các vị thần và đạo sư hòa nhập vào nhau, sau đó họ nhập vào cơ thể của người qua khe hở trên đỉnh đầu và đi xuống kinh mạch trung ương. Chúng hòa tan vào trung tâm năng lượng (*cakra*) ở tim. Tại thời điểm này, mọi hình tướng nhị nguyên quy ước đều tan biến vào tính "không".

Thông qua thực hành này, con người nên phát triển cảm giác kết nối chặt chẽ với đạo sư, người được xem là đồng nhất với vị thần thiền định và với tâm thức của chính mình. Người ta nên thường xuyên suy ngẫm về trí tuệ vĩ đại của đạo sư và lòng từ của đạo sư trong việc giảng dạy con đường giác ngộ. Đạo sư là hiện thân của mục tiêu của con đường - được phát triển đầy đủ lòng từ bi và trí tuệ - và nên được xem như đức Phật.

Nhưng sự xem xét trừu tượng này chỉ là bước đầu tiên; con người cũng phải nhận ra rằng những phẩm tính cao quý của các đức Phật hiện diện trong tâm mình. Do đó, con người rèn luyện sự hiểu biết rằng đạo sư, vị thần thiền định và chính mình là một. Trong thiền định này, cần phải có niềm tin vững chắc vào đạo sư bởi vì

> nếu khi bạn thực hành nó mà lòng sùng mộ của bạn có giới hạn thì nó sẽ không có tác dụng. Để thực hành *yoga* đạo sư đích thực, bạn phải nghĩ - từ sâu thẳm trái tim mình - về lòng tốt của các đạo sư gốc và truyền thừa cũng như những phẩm chất tốt đẹp của thân, khẩu và ý của họ. Sự sùng mộ này mãnh liệt đến nỗi lông trên cơ thể bạn sẽ dựng lên, nước mắt sẽ tràn vào mắt bạn và giọng nói của bạn sẽ vỡ ra. Trong tâm bạn chỉ có Lạt-ma; tâm trí bạn bị thu hút bởi Lạt-ma; sau đó bạn mong muốn cầu nguyện ngày và đêm với Lạt-ma. Cho đến khi những kinh nghiệm rực rỡ như vậy về đạo sư *yoga* đích thực xuất hiện, bạn phải nỗ lực.[91]

Niềm tin vào đạo sư là điều kiện tiên quyết thiết yếu để giác ngộ và văn học thiền Tây Tạng có nhiều câu chuyện về những thiền sinh đạt được tiến bộ nhờ đức tin, cũng như những câu chuyện cảnh giác

[91] Khenpo Könchog Gyaltsen, *Vòng hoa thực hành đại ấn*, tr. 37–38.

về những người có tiềm năng to lớn mà quá trình đào tạo của họ bị đình trệ do thắc mắc về Lạt-ma.

Tất nhiên, hệ thống như thế này, vốn nhấn mạnh đến lòng sùng mộ tuyệt đối, không nghi ngờ gì đối với Lạt-ma, sẽ dễ bị lạm dụng và có những ví dụ đáng chú ý về các Lạt-ma lợi dụng chức vụ của họ và lợi dụng đức tin của các đệ tử của họ. Vì lý do này, những người tìm kiếm tâm linh nên lựa chọn cẩn thận, bởi vì người đi theo một kẻ lừa đảo thường sẽ bị hạ bệ bởi hắn.

Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý là mục đích tôn vinh đạo sư không phải là khen ngợi thầy của mình. Người giác ngộ không cần khen ngợi và không bị ảnh hưởng bởi sự chỉ trích. Các bậc thầy được tôn vinh và quán tưởng như những vị thần để nâng cao sự thực hành tâm linh của chính mình.

Học cách nhận thức một sinh vật có vẻ bình thường như thần giúp con người vượt qua sự bám chấp vào những cảm giác tầm thường, chuyển hóa cái trần tục thông qua sự hình dung sáng tạo. Thông qua thực hành này, con người học cách vượt qua những hạn chế của chính mình và tái tạo lại thế giới phù hợp với các biểu tượng và thực hành của Mật tông.

MƯỜI BỐN SA ĐỌA GỐC RỄ

Khi thọ nhận quán đảnh, các hành giả Mật tông thường thọ một loạt giới nguyện (*dam tshig, samaya*) trong đó họ hứa sẽ thực hiện một số hành động nhất định và tránh những hành động và thái độ có hại cụ thể. Việc giữ gìn những giới nguyện này được xem là điều cần thiết để thực hành Mật thừa thành công và những ai vi phạm chúng sẽ tự gây tổn hại lớn cho bản thân.

Những hành giả Mật tông được yêu cầu phải giữ gìn Bồ-tát giới (bao gồm mười tám giới gốc và bốn mươi sáu giới phụ). Những hành giả của *yoga tantra* và *yoga tantra* cao nhất cũng phải hoàn thành mười bốn giới nguyện Mật tông gốc và mười giới nguyện bổ sung. Hơn nữa, việc điểm đạo vào thực hành Mật thừa cụ thể thường bao gồm nhiều giới nguyện hơn.[92]

[92] Chẳng hạn, hãy xem Daniel Cozort, *Highest Yoga Tantra,* tr. 36–37, để biết danh sách các hành vi bị cấm theo các giới nguyện của *tantra* Kālacakra.

Việc không giữ vững mười bốn giới luật Mật tông gốc sẽ dẫn đến "mười bốn tội lỗi gốc". Chúng thường được liệt kê theo thứ tự mức độ nghiêm trọng giảm dần, với mức độ đầu tiên là nghiêm trọng nhất, mức độ thứ hai ít nghiêm trọng hơn, v.v..

Sự sụp đổ gốc rễ đầu tiên là mâu thuẫn với đạo sư, làm suy yếu mối liên kết chặt chẽ cần thiết để thực hành Mật thừa thành công. Trước khi người thọ nhận quán đảnh, điều được xem là thích hợp là phải xem xét kỹ lưỡng các đạo sư tiềm năng để xác định xem họ có phải là những vị thầy chân chính đang thực hành những gì họ thuyết giảng hay không.

Điều quan trọng nữa là xác định xem đạo sư cụ thể có phải là người mà mọi người cảm thấy tôn trọng và gần gũi hay không; nhưng sau khi được quán đảnh, thái độ thích hợp duy nhất là thái độ tôn kính và tin tưởng không nghi ngờ gì.

Dù vị thầy có thực sự giác ngộ hay không, học trò nên xem vị ấy như đức Phật. Những người phát triển ác cảm với thầy mình, nói xấu hay làm Phật lòng thầy – hay thậm chí nhận ra những phẩm chất tiêu cực mà thầy họ thực sự sở hữu – vi phạm giới nguyện Mật tông và phạm phải những vi phạm gốc rễ nghiêm trọng nhất.

Sự sa đọa gốc thứ hai liên quan đến việc mâu thuẫn hay bôi nhọ giáo lý của các đức Phật hoặc của đạo sư. Điều thiết yếu là những người theo Kim cương thừa phải ghi nhớ lời dạy và áp dụng chúng vào thực hành một cách siêng năng. Họ nên tránh tìm kiếm lỗi lầm trong chính giáo lý hoặc ở những người trình bày chúng.

Bởi vì Kim cương thừa được thiết kế dành cho những người có lòng từ bi và trí thông minh đặc biệt, những người mong muốn trở thành Phật vì động cơ vị tha, nên việc tranh cãi với những người khác trên cùng con đường là điều không nên làm.

Nó không chỉ làm giảm giá trị những người thực hành Mật tông trong mắt người khác mà còn dẫn đến sự chia rẽ giữa họ và những phẩm chất tinh thần tiêu cực. Do đó, sự sa đọa gốc thứ ba là tranh đấu với những hành giả Mật tông khác và đồng tu nguyện vun trồng những cảm xúc tích cực đối với họ và phát triển những mối quan hệ cùng có lợi và hòa hợp với họ. Như vậy, Kalu Rinpoche cảnh báo rằng

> cãi vã, hận thù, cạnh tranh, thái độ ác ý với nhau, cãi vã và bất hòa giữa chúng ta và những người này hoàn toàn không nằm trong quan điểm của *samaya* [lời nguyện]. Chúng ta phải tôn trọng mối liên kết rất quan trọng mà chúng ta có với những người này thông qua cam kết của chúng ta với Kim cương thừa. Sự ràng buộc tồn tại và chúng ta phải cố gắng thúc đẩy sự hòa hợp và hòa hợp lẫn nhau, giúp đỡ lẫn nhau và đem lại lợi ích càng nhiều càng tốt giữa Tăng đoàn Kim cương.[93]

Khi người nhận quán đảnh Mật tông, người đó trở thành một phần của cộng đồng và phải coi những người Mật tông khác như "anh, chị, em kim cương" của mình. Cộng đồng trực tiếp của người bao gồm những người thuộc dòng truyền thừa cụ thể của họ, những người đã nhận quán đảnh từ cùng Lạt-ma và những người thường xuyên thực hiện cùng một nghi quỹ (*sadhana*). Cảm giác thuộc về có thể khác nhau đáng kể giữa các nhóm và một số người nhận quán đảnh có thể xem chúng như một hình thức ban phước và không thực hiện các cam kết thực hành Mật tông.

Tuy nhiên, hầu hết những hành giả nghiêm túc đều coi bản thân họ bị ràng buộc bởi những mối liên hệ của họ với những người khác, những người đã nhận những quán đỉnh tương tự từ cùng Lạt-ma và nhiều nhóm thường xuyên tụ tập để thực hành chung. Đối với nhiều người theo Mật tông, các thành viên trong cộng đồng của họ tạo thành một nhóm hỗ trợ cho việc thực hành tôn giáo.

Những hành giả Mật tông nên cam kết sâu sắc với Bồ-tát giới để làm việc vì lợi ích của tất cả chúng sinh không có ngoại lệ. Những ai đi chệch khỏi nguyên tắc này sẽ phạm sự sa đọa gốc thứ tư. Đây là lời nguyện đặc biệt khó giữ, bởi vì nó bị vi phạm không chỉ bởi những hành vi có hại mà còn bởi những ý nghĩ hay ý định tiêu cực. Bồ-tát nên tìm cách giúp đỡ người khác trong mọi hoàn cảnh và tránh làm hại họ, điều này đòi hỏi chánh niệm thường xuyên và lòng bi mẫn kiên định.

Sự sa đọa gốc thứ năm có liên quan đến sinh lý thần bí của Mật tông, vốn cho rằng sự tồn tại của những giọt vi tế cư trú trong các

[93] Đồ trang trí bằng đá quý, tr. 123.

luân xa. Hai giọt quan trọng nhất trong số này là giọt đỏ và giọt trắng mà mỗi người lần lượt thừa hưởng từ cha và mẹ.

Những ai làm tổn hại những giọt này là phạm tội vi phạm sự sa đọa gốc thứ năm. Điều này xảy ra theo nhiều cách và đặc biệt là do ham muốn tình dục. Vì điều này, những hành giả Mật tông nên tránh hoạt động tình dục bất hợp pháp, những người tìm cách truyền năng lượng của ham muốn tình dục như sự trợ giúp trên con đường.

Để phù hợp với bản chất phi trường phái của Kim cương thừa, các hành giả nguyện không bôi nhọ giáo lý và con đường của các hệ thống khác. Những người phạm vào sự sa đọa gốc thứ sáu.

Mật tông là hệ thống bí mật chỉ nên được tiết lộ cho những người chứng tỏ rằng họ phù hợp để thọ nhận giáo lý và sau đó chỉ được tiết lộ bởi đạo sư Kim cương thừa đầy đủ phẩm chất. Những người tiết lộ bí mật cho những người chưa đồng tu - những người chưa sẵn sàng tiếp nhận chúng hoặc những người sẽ bị chúng làm hại - phạm tội lỗi căn bản thứ bảy.

Mặc dù chúng sinh bình thường có thân thể vô thường, dễ bị thoái hóa, bệnh tật, già và chết, họ vẫn là thân thể trong đó họ có thể thực hành Kim cương thừa và trở thành Phật. Như vậy, vi phạm sự sa đọa gốc thứ tám liên quan đến việc xem năm uẩn tạo nên nhân cách tâm - sinh lý là bất tịnh và ô nhiễm. Những hành giả Mật tông nên rèn luyện cách xem mình như những đức Phật giác ngộ viên mãn, với thân, khẩu và ý hoàn hảo của đức Phật. Nghĩ về thân như ô nhiễm sẽ là một trở ngại cho quá trình quán tưởng và vì vậy nên tránh điều đó. Đó là một lỗi lớn

> bởi vì Kim cương thừa xem mọi thứ đều thiêng liêng. Mọi hình tướng đều là một dạng thần thánh, mọi âm thanh đều là âm thanh của thần chú và mọi ý nghĩ và nhận thức đều là trò chơi thiêng liêng của nhận thức siêu việt... Tiềm năng thiêng liêng đó tồn tại trong khuôn khổ hiện tại của chúng ta... của năm uẩn [uẩn]. Thừa nhận các uẩn tâm - vật lý của một cá nhân là tiềm năng của các đức Phật... là nhận ra rằng, trong Mật tông, tiềm năng chuyển hóa đó tồn tại trong hoàn cảnh hiện tại của chúng ta. Đánh giá thấp tiềm năng đó như cái gì đó vô ích, bất tịnh hay bất thiện là sự sa đọa

gốc rễ, một mâu thuẫn căn bản, theo quan điểm của thực hành Mật thừa.[94]

Bởi vì Mật tông đòi hỏi sự cam kết hoàn toàn và nỗ lực bền bỉ, nên người bắt đầu hứa sẽ duy trì niềm tin vững chắc. Những ai nảy sinh nghi ngờ về quyết định nhập vào Kim cương thừa của mình thì phạm tội sa đọa gốc thứ chín.

Đôi khi các Bồ-tát cao cấp phải đưa ra những lựa chọn khó khăn vì lợi ích của người khác. Có những câu chuyện trong văn học Phật giáo về các Bồ-tát cao cấp có khả năng biết được tâm người khác và nhận ra rằng một số người chắc chắn sẽ phạm phải những hành động ác lớn, dẫn đến đau khổ cho chính họ và người khác.

Những Bồ-tát như vậy đôi khi chọn cách cứu chúng sinh tà ác bằng cách giết chúng để ngăn cản chúng thực hiện kế hoạch của mình. Điều này được gọi một cách hoa mỹ là "sự giải thoát" bởi vì người bị giết được giải thoát khỏi những tiêu cực trong hoàn cảnh sống hiện tại của mình.

Nếu việc giải thoát được thực hiện trên tinh thần từ bi chân thật sẽ mang lại một cuộc sống tương lai tốt đẹp hơn cho người được giải thoát. Điều này chỉ nên được thực hiện bởi những người đã đạt đến trình độ nhận thức đủ cao để họ có thể trực tiếp nhận thức được dòng tâm thức của người khác và dự đoán chính xác tương lai của họ. Khi những chúng sinh như vậy nhận ra một tình huống có thể gây tai họa và không hành động để ngăn chặn nó, họ phạm tội sa đọa gốc thứ mười.

Văn học Phật giáo cảnh báo không nên giữ quan điểm cực đoan, vì chúng gây ra thành kiến và dẫn đến những suy nghĩ tiêu cực. Điều quan trọng nhất trong số này là quan điểm về sự thường hằng và quan điểm về chủ nghĩa hư vô. Người trước ngây thơ tin rằng mọi thứ con người trải nghiệm đều là thật, trong khi người kia hiểu sai khái niệm về tính "không" khi nghĩ rằng nó có nghĩa là không có gì tồn tại.

Quan điểm thứ hai nguy hiểm hơn, vì nó có thể khiến con người tin rằng hành động của mình không có kết quả, phủ nhận khả năng

[94] Như trên, tr. 124–125.

giải thoát và do đó từ bỏ con đường và tham gia vào các hoạt động có hại. Những ai nắm giữ một trong hai quan điểm cực đoan này sẽ phạm vào tội lỗi căn bản thứ mười một.

Sa đọa gốc thứ mười hai là vi phạm bởi những hành giả Mật tông từ chối dạy những người khác tìm kiếm sự hướng dẫn từ họ và những người thọ nhận đủ phẩm chất. Khi ai đó có niềm tin chân thành và động lực đúng đắn yêu cầu được hướng dẫn, nhiệm vụ của những bậc lão thông Mật thừa là dạy họ. Không làm như vậy là phạm vào sự sa đọa gốc thứ mười hai.

Những người nhập môn Mật tông rèn luyện sự hiểu biết rằng không có gì vốn là ô uế hay thanh tịnh và rằng tất cả ý tưởng của chúng ta về những điều như vậy chỉ dựa trên quan niệm sai lầm. Để làm suy yếu sự bám víu của chúng ta vào những ý tưởng như vậy, các nghi lễ Mật thừa đôi khi liên quan đến việc tiêu thụ lượng nhỏ các chất thường được xem là bất tịnh. Những người từ chối tham gia vào những điều này vẫn bị mắc kẹt trong cái nhìn hạn chế về thực tế bởi vì họ

> đã không đánh giá cao quan điểm của Mật tông vốn cố gắng vượt qua sự thanh tịnh và bất tịnh, nỗ lực vượt qua suy nghĩ nhị nguyên... Chìm đắm trong loại bám víu hời hợt, nhị nguyên vào các hình tướng trong quá trình thực hiện một nghi lễ Mật thừa là vi phạm tội sa đọa gốc thứ mười ba này và đi ngược lại tinh thần thực hành Mật thừa của chúng ta.[95]

Trong văn học Mật thừa, phụ nữ gắn liền với trí tuệ và vì vậy những người thực hành Mật tông được cảnh báo không nên chê bai bất kỳ người phụ nữ nào, bằng lời nói hoặc tinh thần. Những người làm như vậy sẽ phạm tội sa đọa gốc thứ mười bốn.

[95] Như trên, tr. 126.

10: CÁI CHẾT TRONG PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

GIỚI THIỆU

Theo những câu chuyện truyền thống về cuộc đời của Ngài, lần đầu tiên đức Phật quyết định xuất gia và tìm kiếm sự giác ngộ sau khi gặp "tứ cảnh": (1) người bệnh; (2) người già; (3) xác chết; và (4) người từ bỏ thế giới. Ba điều đầu tiên tượng trưng cho những đau khổ mà chúng sinh bình thường phải gánh chịu và điều cuối cùng chỉ ra rằng con người có thể vượt qua chúng thông qua thiền định và thực hành tôn giáo. Vấn đề lớn nhất của tất cả là cái chết, sự chấm dứt cuối cùng của tất cả những hy vọng và ước mơ của chúng ta, những thành công và thất bại, những tình yêu, những thù hận, những lo lắng và những kế hoạch của chúng ta.

Ngay từ khi thành lập, Phật giáo đã nhấn mạnh tầm quan trọng của cái chết, vì nhận thức về cái chết là điều thúc đẩy khiến đức Phật nhận ra được sự vô ích cuối cùng của những mối quan tâm và thú vui trần tục. Nhận ra rằng cái chết là điều không thể tránh khỏi đối với những người bị cuốn vào những thú vui và thái độ trần tục, đức Phật quyết tâm từ bỏ thế giới và cống hiến hết mình để tìm ra giải pháp cho tình thế tiến thoái lưỡng nan cơ bản nhất này.

Sau nhiều năm thực hành siêng năng và khó khăn, Ngài đã giác ngộ và nhờ đó Ngài đã vượt qua cái chết. Câu chuyện cuộc đời của Ngài cung cấp cho những người theo Ngài một hình mẫu để noi theo và ngay cả ngày nay các bậc thầy Phật giáo cũng khuyên nhủ học trò của họ nên thiền định về cái chết và vô thường, vì chúng là những tác nhân mạnh mẽ đối với mối quan tâm thiển cận về những vấn đề trần tục và hạnh phúc nhất thời của bản thân.

Các giáo sư Phật giáo cũng chỉ ra rằng theo truyền thống, đức Phật bắt đầu sự nghiệp giảng dạy bằng cách thảo luận về cái chết

và vô thường trong bài kinh đầu tiên về bốn chân lý thánh và Ngài cũng kết thúc sự nghiệp của mình với những lời dạy về cái chết và vô thường, điều này cho thấy chúng quan trọng như thế nào trong giáo lý và thực hành Phật giáo.

Phật giáo Tây Tạng đặc biệt nhấn mạnh vào những hướng dẫn liên quan đến cái chết và văn học Tây Tạng chứa đầy những lời khuyên nhủ phải nhận thức được tính chất không thể tránh khỏi của cái chết, sự quý giá của những cơ hội được sinh ra làm người và giá trị to lớn của chánh niệm về cái chết.

Một người hiểu đúng về tính chất không thể tránh khỏi của cái chết sẽ tập trung hơn vào việc thực hành tôn giáo, vì người đó nhận ra rằng cái chết là không thể tránh khỏi, thời gian của cái chết là không chắc chắn và mỗi khoảnh khắc đều có giá trị.

Một ví dụ về thái độ này có thể được tìm thấy trong tiểu sử của Milarépa, người bắt đầu thực hành thiền định sau khi giết một số người bằng ma thuật đen. Việc nhận ra cái chết sắp xảy ra của mình và những đau khổ mà ông sẽ trải qua trong kiếp sau đã thôi thúc ông tìm một vị Lạt-ma có thể chỉ cho ông cách tránh khỏi số phận. Mối quan tâm của ông đối với cái chết lớn đến mức khi ông đang thiền định trong hang động, bộ quần áo rách rưới của ông đã rách nát, nhưng ông quyết định không vá chúng và nói: "Nếu tôi chết tối nay, thà ngồi thiền còn hơn là làm công việc may vá vô ích này."[1]

Theo nhiều giáo viên, thái độ này là hình ảnh thu nhỏ của lý tưởng đối với hành giả Phật giáo. Atiśa được cho là đã nói với các học trò của mình rằng đối với người không nhận thức được cái chết, thiền định có rất ít sức mạnh, nhưng người chánh niệm về cái chết và vô thường sẽ tiến bộ đều đặn và tận dụng tối đa từng khoảnh khắc quý giá.

Một câu nói nổi tiếng của trường phái Kadampa do ông sáng lập cho rằng nếu người không thiền định về cái chết vào buổi sáng thì cả buổi sáng sẽ bị lãng phí; nếu không thiền về cái chết vào buổi trưa thì buổi chiều sẽ uổng phí; và nếu con người không thiền định về cái chết vào ban đêm thì buổi tối sẽ bị lãng phí.

[1] Xem *Cuộc đời của Milarepa,* tr. Lobsang Lhalungpa (New York: Arkana, 1984), tr. 119.

Ngược lại hoàn toàn với thái độ này, hầu hết mọi người đều điên cuồng chạy theo những thú vui và vật chất nhất thời, tin tưởng một cách ngu ngốc rằng của cải, quyền lực, bạn bè và gia đình sẽ mang lại sự thỏa mãn lâu dài. Điều này đặc biệt phổ biến ở các nền văn hóa phương Tây, nơi nhấn mạnh những hình ảnh bề ngoài về hạnh phúc, những thú vui vật chất và nhục dục cũng như sự đổi mới công nghệ như những con đường dẫn đến sự hài lòng.

Chúng ta được dạy phải khao khát những thứ như vậy, nhưng chắc chắn chúng ta sẽ thấy rằng những người giàu có và quyền lực cũng chắc chắn sẽ chết như những người nghèo và bất lực. Chúng ta cố gắng che đậy các dấu hiệu lão hóa thông qua mỹ phẩm và phẫu thuật và chúng ta cố gắng che giấu thực tế về cái chết bằng cách trang điểm cho các xác chết để khiến chúng trông "giống như thật".

Chúng ta thậm chí còn được dạy tránh thảo luận về cái chết, vì điều này được xem là không phù hợp với những người lịch sự và quá bệnh hoạn. Thay vào đó, mọi người có xu hướng tập trung vào những thứ khiến họ không chú ý đến cái chết và bao quanh mình là những hình ảnh hạnh phúc bề ngoài. Như Tiến sĩ Richard Kalish đã nói,

> cái chết là báng bổ và khiêu dâm. Chúng ta phản ứng với nó và các biểu tượng của nó giống như cách chúng ta phản ứng với nội dung khiêu dâm. Chúng tôi tránh nó. Chúng tôi phủ nhận nó tồn tại. Chúng tôi tránh mắt khỏi sự hiện diện của nó. Chúng ta bảo vệ trẻ nhỏ khỏi quan sát nó và né tránh những câu hỏi của chúng về nó. Chúng tôi chỉ nói về nó trong tiếng thì thầm. Chúng tôi coi nó là khủng khiếp, xấu xí và kỳ cục.[2]

Ngay từ khi thành lập, Phật giáo đã đi theo con đường rất khác. Bất cứ ai đã học với Lạt-ma Tây Tạng đều thường xuyên được nhắc nhở về tầm quan trọng của chánh niệm về cái chết. Các cuộc thảo luận về cái chết và vô thường được tìm thấy trong mọi khía cạnh của giáo lý Phật giáo Tây Tạng và bất kỳ học trò nào cố gắng bỏ

[2] Tiến sĩ Richard Kalish, "Một số kiểu thái độ chết," trong *Cái chết và bản sắc,* ed. Robert Fulton (New York: Wiley, 1965). Trích dẫn trong Glenn Mullin, *Death and Dying: The Tibetan Tradition* (Boston: Arkana, 1986), tr. 4.

qua chúng sẽ sớm được nhắc nhở rằng thực hành pháp đòi hỏi một nhận thức sâu sắc về cái chết.

Học thuyết Phật giáo nhấn mạnh ý tưởng rằng mặc dù số phận của con người luôn bị ảnh hưởng bởi nghiệp quá khứ, nhưng mỗi người đều có khả năng thực hiện ý chí tự do và ảnh hưởng đến quá trình sinh tử. Tất cả chúng ta đều định hình số phận của mình và trong mọi thời điểm đều có cơ hội thăng tiến về mặt tinh thần. Theo nhiều kinh điển Phật giáo, cái chết mang lại cho chúng ta nhiều khả năng quan trọng để tiến bộ.

Thiền Về Cái Chết

Các văn bản thiền định của Phật giáo chỉ ra rằng chúng ta có rất nhiều bằng chứng về cái chết xung quanh mình, vì mọi thứ đều thay đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Người muốn suy ngẫm về cái chết không cần phải đến nghĩa trang hay nhà tang lễ: cái chết xảy ra ở mọi nơi và mọi lúc.

Ngay cả các tế bào của cơ thể chúng ta cũng không ngừng sinh ra và chết đi. Tất cả chúng ta đều đang tiến dần đến cái chết thể xác trong mọi khoảnh khắc. Vì mọi vật được tạo ra đều vô thường nên mọi thứ chúng ta nhìn, nghe, chạm, nếm, yêu, khinh thường hay ham muốn đều đang trong quá trình chết đi. Không có gì để bám víu, không có gì không thay đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và vì vậy bất cứ ai cố gắng tìm kiếm hạnh phúc giữa những thứ tạm bợ, được tạo ra sẽ phải chịu thất vọng.

Sự nhất thời này là lý do khiến chúng ta dễ bất mãn và đau khổ, vì mọi thứ chúng ta mong muốn cuối cùng đều tan vỡ và chúng ta thường phải chịu đựng những điều mà chúng ta thấy khó chịu. Vô thường cũng cần thiết cho sự giải thoát, vì bản chất luôn thay đổi của luân hồi khiến cho sự tiến bộ có thể xảy ra.

Mỗi khoảnh khắc đều có cơ hội rèn luyện tâm trí theo hướng thức tỉnh và vì không có yếu tố cố định nào cho tính cách nên mỗi người luôn tham gia vào quá trình trở thành một thứ khác. Tất nhiên, chúng ta có xu hướng rơi vào những khuôn mẫu hành vi và rất dễ bị cuốn vào những khuôn mẫu tiêu cực, nhưng vì mỗi khoảnh khắc đều là sự tái sinh nên luôn có cơ hội để bắt đầu thay đổi. Theo Chagdud Tulku Rinpoche, người khôn ngoan sẽ hiểu được cái chết sắp xảy ra và những kế hoạch phía trước.

> Được cảnh báo có bão, chúng ta không đợi đến khi bão đổ bộ vào bờ rồi mới bắt đầu chuẩn bị. Tương tự như vậy, khi biết cái chết đang rình rập ngoài khơi, chúng ta không nên đợi cho đến khi nó chế ngự chúng ta rồi mới phát triển những kỹ năng thiền định cần thiết để đạt được tiềm năng to lớn của tâm trí vào lúc chết.[3]

Người ta nói rằng mỗi khoảnh khắc đều cho chúng ta thoáng nhìn thấy *bardo* (*bar do, antarābhāva*), trạng thái trung gian giữa cái chết và sự tái sinh, vì mỗi khoảnh khắc của tâm trí đều qua đi và được thay thế bằng một khoảnh khắc kế tiếp. Sự suy ngẫm về các quá trình tinh thần của bản thân chỉ ra một cách sinh động bản chất phù du của ý thức: các ý nghĩ trôi theo một chuỗi nối tiếp bất tận, mỗi ý nghĩ đều nhường chỗ cho những ý nghĩ kế tiếp.

Nhận thức và cảm xúc thay đổi để đáp lại những trải nghiệm và nhận thức của chúng ta, thậm chí cả những ý tưởng và khát vọng ấp ủ nhất của chúng ta cũng có thể thay đổi. Vì vậy, đối với người có ý thức về cái chết, mỗi khoảnh khắc đều trở thành một bài học về cái chết và sự vô thường.

Giấc mơ của chúng ta cũng mang lại cơ hội để chánh niệm về cái chết. Trong văn học về cái chết của Phật giáo Tây Tạng có nói rằng vào lúc chìm vào giấc ngủ, con người trải nghiệm một khoảnh khắc huyễn giống như khoảnh khắc xuất hiện vào lúc chết. Hơn nữa, trạng thái giấc mơ giống như *bardo*, vì trong giấc mơ con người thường hình dung chính mình trong một cơ thể và trải qua những trải nghiệm sống động do tâm trí tạo ra, giống như những chúng sinh trong *bardo* đã làm.

Thức dậy từ một giấc mơ cũng tương tự như sự tái sinh, vì thân huyễn trong giấc mơ qua đi và chúng ta thức tỉnh trước một "thực tại" mới. Vì những điểm tương đồng này, *yoga* giấc mộng là phương pháp quan trọng để đạt được sự kiểm soát việc tạo ra những hình ảnh tinh thần, một kỹ năng cực kỳ hữu ích trong *bardo*.[4]

---

[3] Chagdud Tulku Rinpoche, *Cuộc sống liên quan đến cái chết* (Cottage Grove, OR: Nxb. Padma, 1987), tr. 8.

[4] Để biết mô tả về *yoga* giấc mộng, hãy xem phần "Sáu *Yoga* của Naropa" ở Chương 13, "Kagyu".

Làm Thế Nào Để Phát Triển Chánh Niệm Về Cái Chết

Người mong muốn phát triển chánh niệm về cái chết trước tiên nên trau dồi nhận thức về tính tất yếu của nó. Mọi người đã từng sống đều đã chết và không có lý do gì để cho rằng bất kỳ ai hiện đang sống sẽ có thể thoát khỏi số phận tương tự. Ngay cả các đức Phật, Bồ-tát và các vị thánh Phật giáo trong quá khứ đều đã chết và do đó, người nghĩ về điều này sẽ thấy rõ rằng cái chết đang chờ đợi tất cả chúng ta.

Sự hiểu biết này không nên dẫn đến sự thụ động, cam chịu hoặc bệnh tật; đúng hơn, nó sẽ thúc đẩy chúng ta siêng năng hơn trong việc thực hành tôn giáo. Mỗi khoảnh khắc nên được xem là vô cùng quý giá và chúng ta nên nỗ lực hết sức để sử dụng thời gian của bản thân một cách tốt nhất.

Sau khi đưa ra quyết định này, hành giả xem xét tính không chắc chắn của thời điểm chết và quyết định rằng nó có thể xảy ra bất cứ lúc nào, điều này sẽ đưa đến quyết tâm bắt đầu thực hành pháp ngay lập tức. Việc thực hành không nên trì hoãn cho đến tương lai mà nên bắt đầu ngay bây giờ. Người nghĩ rằng: "Tôi sẽ đợi cho đến khi bọn trẻ lớn lên", "Sau khi học xong học kỳ này, tôi sẽ bắt đầu thiền định" hoặc "Hiện tại tôi không có đủ thời gian" có lẽ sẽ không bao giờ thực hành thiền định và ngay cả khi ông làm vậy, việc thực hành rất có thể sẽ nửa vời. Người mong muốn đạt được tiến bộ thực sự phải cảm thấy có cảm giác cấp bách mạnh mẽ, giống như người bị mắc kẹt trong ngôi nhà đang cháy, đang tìm kiếm lối thoát.

Giai đoạn tiếp theo trong quá trình này là hiểu rằng vào lúc chết, chỉ những thành tựu tâm linh mới có giá trị. Của cải vật chất, bạn bè và người thân, sự ca ngợi và quyền lực của thế gian đều tan biến khi cuộc đời kết thúc, không để lại gì cả. Không điều nào trong số này có thể được chuyển sang kiếp sống tiếp theo. Hơn nữa, sự tái sinh trong tương lai của một người sẽ được quyết định bởi những hành động của người đó trong đời này và do đó con người phải quyết tâm thực hành thiền định và các hoạt động tôn giáo khác một cách tinh tấn.

Điều quan trọng là không nên nghĩ rằng trong kiếp sau con người sẽ được sinh ra làm người. Theo giáo lý Phật giáo về tái sinh, kiếp người rất hiếm hoi và có nhiều khả năng con người sẽ sinh ra

trong hoàn cảnh khác và nếu điều này xảy ra thì cơ hội để con người nhận thức được các vấn đề của luân hồi và tìm kiếm giải pháp sẽ giảm đi đáng kể.

Con người ở vị trí độc nhất trong luân hồi: chúng ta đủ thông minh để nhận ra những vấn đề và đau khổ của nó (không giống như những loài sinh vật thấp kém hơn như động vật) và chúng ta không bị choáng ngợp bởi đau khổ hay hạnh phúc đến mức chúng ta mù quáng trước những thực tế của nó. Người hiểu được tình trạng này phải nhận thức sâu sắc về cái chết và quyết tâm "rút ra bài học" từ cuộc sống hiện tại.

THIỀN VỀ SỰ CHẾT: TRUYỀN THỐNG CÔNG TRUYỀN VÀ BÍ TRUYỀN

Các Loại Và Nguyên Nhân Tử Vong

Theo các chuyên luận về cái chết, có hai loại chết: chết yểu là kết quả của bạo lực hoặc tai nạn; và cái chết là kết quả của sự kết thúc tự nhiên của tuổi thọ của người. Điều thứ hai xảy ra khi khuynh hướng nghiệp vốn cung cấp động lực cho kiếp sống hiện tại đã cạn kiệt. Người ta cũng có thể chết sớm do bạo lực, tai nạn hoặc do thiếu những nhu cầu thiết yếu cho cuộc sống như thức ăn và nước uống.

Cái chết yểu thời có thể được ngăn chặn nhờ thiền định kéo dài tuổi thọ hoặc các thực hành tôn giáo, nhưng loại thứ hai là kết quả tất yếu của nghiệp của chính mình, nên không thể ngăn chặn được. Người cạn kiệt tuổi thọ giống như chiếc ô tô hết xăng: nó chỉ đơn giản là ngừng chạy, nhưng trong trường hợp này không có khả năng đổ xăng cho nó, vì khả năng duy trì sự sống của nó đã không còn nữa.

Theo đức Dalai Lama thứ nhất, ba nguyên nhân của cái chết là: (1) tuổi thọ của người đã hết; (2) mọi năng lượng tích cực duy trì sự sống đã bị sử dụng hết; hoặc (3) tất cả nghiệp hỗ trợ của cuộc sống đã cạn kiệt.[5] Có nhiều kỹ thuật khác nhau để chống lại từng điều này, nhưng khi cả ba đều hiện diện thì không có cách nào khắc phục được tất cả và người trong tình huống này nên chuẩn bị cho cái chết.[6]

---

[5] *Death and Dying: The Tibetan Tradition,* tr. 128.

[6] Có thể tìm thấy mô tả về một số kỹ thuật kéo dài tuổi thọ trong *Death and Dying: The*

Hơn nữa, ngay cả khi thực hiện các thực hành để kéo dài tuổi thọ thì đây cũng chỉ là một biện pháp tạm thời, vì dù sao thì mọi người chắc chắn sẽ chết. Để không bị bất ngờ khi thời điểm cái chết đến, các đạo sư Phật giáo nhấn mạnh tầm quan trọng của việc bắt đầu thiền định về cái chết ngay lập tức.

Sử Dụng Quá Trình Cái Chết Để Tạo Lợi Thế

Trong cả truyền thống công truyền và bí truyền của Phật giáo, đều có nhiều kỹ thuật để phát triển nhận thức về cái chết. Thực hành công truyền phổ biến bao gồm việc quán tưởng các xác chết hoặc bộ xương và nhận ra rằng chúng đại diện cho số phận cuối cùng của cơ thể chính mình. Các thiền sinh đôi khi thậm chí còn đến nghĩa trang hoặc nơi hỏa táng để đối mặt với sự không thể tránh khỏi của cái chết.

Một kỹ thuật mạnh mẽ khác để phát triển nhận thức về cái chết bao gồm việc hình dung bản thân đang nằm trên giường bệnh, với sự sống đang dần tàn lụi. Tất cả bạn bè và người thân đang tụ tập xung quanh, khóc lóc, than thở và cơ thể của bản thân ngày càng thoái hóa. Ánh sáng của sự sống tắt dần trên khuôn mặt và sự xanh xao của cái chết thay thế nó. Hơi thở trở nên nông cạn. Môi khô, môi hình thành chất nhờn, thân thể như một cục thịt, không thể tự do cử động. Nhiệt độ cơ thể giảm xuống, thị giác, thính giác và các giác quan khác mất đi sự rõ ràng và bạn nhận thức được những hành động tiêu cực trong quá khứ.

Những vi phạm này đè nặng lên người sắp chết, vì chúng sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến sự tái sinh trong tương lai của người đó. Người ta nên nghĩ cách tìm kiếm sự giúp đỡ xung quanh, nhưng không ai có thể thực hiện được. Mỗi người phải chịu trách nhiệm về hành động của mình và không thế lực bên ngoài nào có thể can thiệp. Thông qua việc trau dồi thiền định này, con người sẽ phát triển ý thức cấp bách về việc thực hành tôn giáo và nhận thức sâu sắc về cái chết.

Các hệ thống Mật tông bí truyền cũng có các kỹ thuật thiền định về cái chết. Trong những thực hành này, cái chết được miêu tả như một cơ hội để tiến bộ tâm linh chứ không chỉ đơn giản là một điều

---

Tibetan Tradition, tr. 149-172. Về quan điểm của Phật giáo Tây Tạng về việc sử dụng các phương tiện y tế đặc biệt để kéo dài sự sống, xem John Powers, "Rút thuốc khỏi bệnh nhân mắc bệnh nan y: Quan điểm Phật giáo Tây Tạng", Tạp chí *Y khoa Úc,* 183(10), 2005, tr. 616-621.

kiện hạn chế tượng trưng cho sự kết thúc của cuộc sống. Người ta áp dụng các giai đoạn *yoga* khởi điểm cho đến quá trình chết, sử dụng phương thức "lấy ba thân làm con đường". Điều này bao gồm việc nhận thức huyễn của cái chết là chân thân, *bardo* là thân thụ dụng và quá trình tái sinh là hóa thân.[7]

Trong phương pháp đầu tiên, con người nhận ra rằng chân thân là bản chất của tâm, là sự hợp nhất giữa huyễn và tính "không". Người trau dồi thành công sự hiểu biết này sẽ chuyển hóa bản chất huyễn của tâm thành chân thân, nhờ đó nhanh chóng hiện thực hóa trạng thái Phật quả.

Nhận thức trạng thái *bardo* như là cơ thể hưởng thụ trọn vẹn bao gồm việc kiểm soát tiến trình *bardo*. Trong *yoga* này, con người điều khiển những biểu hiện và nội dung của những hình ảnh trong *bardo*, thay vì bị di chuyển một cách bất lực trong suốt quá trình. Người ta biết rằng mọi nhận thức đều là sự sáng tạo của tâm trí và người trở nên thành thạo trong thực hành này sẽ phát triển khả năng ý thức để chỉ đạo việc tạo ra các hình ảnh tinh thần. Hầu hết chúng sinh trong *bardo* đều bị tấn công bởi những hình ảnh, âm thanh, mùi vị lạ lùng và đáng sợ, nhưng thiền sinh có kinh nghiệm hiểu rằng chúng là sự sáng tạo của tâm trí. Sau khi nhận ra điều này và học cách thực hiện việc kiểm soát quá trình lưu xuất, thiền sinh sẽ nỗ lực phát triển mức độ kỹ năng cần thiết để quán tưởng bản thân như một thân thể hưởng thụ trọn vẹn.

Nhận thức quá trình tái sinh như hóa thân được thiết lập trên những nguyên tắc giống như hai thực hành trước đó. Trong kỹ thuật này, thiền sinh phát triển nhận thức rằng khả năng tạo ra các hóa thân của đức Phật là sự mở rộng của loại kiểm soát mà những thiền sinh cao cấp đạt được trong việc tạo ra những hình ảnh tinh thần có vẻ như thật nhưng được tạo ra từ tính "không".

Quá trình tái sinh có thể bị ảnh hưởng bởi người đạt được kỷ luật tinh thần cần thiết cho việc quán tưởng nâng cao. Do đó, con người không cần phải bất lực trước lần tái sinh tiếp theo và hành giả *yoga* trở nên thành thạo trong việc kiểm soát quá trình tái sinh có thể phát triển khả năng xác định loại hoàn cảnh sống mà bản thân sẽ được tái sinh vào.

---

[7] Chương 4, "Đại thừa", thảo luận về "ba thân".

Quá trình bí truyền của thiền định về cái chết tập trung vào "hai mươi lăm chất thô", là những thành phần cấu tạo nên chúng sinh bình thường. Chúng bao gồm năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) tạo thành hạt nhân của nhân cách tâm - vật lý, bốn yếu tố cơ bản (đất, gió, lửa và nước), "mười hai lối vào" (các đối tượng của thị giác, thính giác, xúc giác, vị giác và suy nghĩ, cùng với các năng lực giác quan giúp chúng ta nhận biết chúng) và "năm trí tuệ căn bản" (trí tuệ cơ bản như tấm gương, trí tuệ căn bản về bình đẳng, trí tuệ căn bản của thành tựu, trí tuệ căn bản của sự phân biệt và trí tuệ căn bản của lĩnh vực thực tại; đây là những trí tuệ thuộc về người chưa đạt được Phật quả).

Trí tuệ căn bản như tấm gương là một tâm thức thông thường có nhiều đối tượng xuất hiện cùng lúc với nó, giống như cách các đối tượng xuất hiện trong gương. Trí tuệ căn bản về sự bình đẳng là một ý thức thông thường nhận thức được lạc, khổ và thọ trung tính là cùng một bản chất. Khi trải nghiệm ý thức này, con người không còn nhận thức được cảm giác vui, đau hay trung tính mà trước đây đi kèm với những cảm giác đã tạo ra những cảm giác này.

Trí tuệ căn bản của việc phân tích là một ý thức bình thường có thể nhận ra tên của những người thân yêu của mình. Trong quá trình chết, điều này mờ dần và biến mất, báo hiệu sự tách rời sắp xảy ra của con người khỏi những thứ mà trước đây được xem là quan trọng. Trí tuệ căn bản của sự thành tựu là ý thức nhận thức được các hoạt động và mục tiêu thông thường. Khi cuộc sống của con người tàn lụi, điều này giảm dần và biến mất, báo hiệu rằng con người đang mất dần hứng thú với các hoạt động trần thế. Trí tuệ căn bản của lĩnh vực thực tế là trí tuệ vi tế nhất trong số này và sự qua đi của nó cho thấy rằng những ràng buộc với kiếp trước của con người đã bị cắt đứt.

Khi người chết một cách tự nhiên (nghĩa là khi cái chết không phải là kết quả của một hành động bạo lực hay một tai nạn bất ngờ), các thành phần khác nhau của dòng tâm - sinh lý bắt đầu tan rã. Ban đầu, sắc uẩn và trí tuệ căn bản như gương bắt đầu thoái hóa đồng thời, cùng với địa đại và nhãn lực.[8]

[8] Đây là khả năng cho phép mắt nhận biết vật thể. Mỗi giác quan khác đều có khả năng tương tự, giúp nó thực hiện chức năng của mình.

Về mặt vật lý, yếu tố đất hòa tan vào yếu tố nước. Các dấu hiệu bên ngoài của quá trình này bao gồm sự suy giảm sức sống rõ rệt và cơ thể suy yếu, cảm thấy rất nặng nề. Mắt người sắp chết bắt đầu mờ đi và việc cử động tay chân ngày càng khó khăn. Những thay đổi này được thể hiện rõ ràng đối với cả người sắp chết và những người khác. Đồng thời, người sắp chết nhận thấy một dấu hiệu bên trong, đó là một hình tướng giống như ảo ảnh dường như tràn ngập khắp không gian. Điều này tương tự như sự xuất hiện của nước trong ảo ảnh sa mạc vào mùa hè. Như đức Dalai Lama mô tả quá trình này:

> Giai đoạn đầu tiên được biểu thị bằng sự tan rã của tập hợp các hình tướng. Nói một cách đại khái, khi tập hợp các hình tướng bắt đầu tan rã, điều này có nghĩa là thành phần đất đang mất đi sức mạnh của nó theo nghĩa trở nên ít có khả năng đóng vai trò là nền tảng của ý thức. Đồng thời với điều này, khả năng của thành phần nước trong cơ thể bạn làm nền tảng cho ý thức trở nên rõ ràng hơn; quá trình này được gọi là "sự hòa tan thành phần đất vào thành phần nước".[9]

Giai đoạn thứ hai của tiến trình chết bao gồm sự thoái hóa của thọ uẩn đồng thời với trí tuệ căn bản về sự bình đẳng, cùng với thủy đại và nhĩ căn. Về mặt vật lý, yếu tố nước hòa tan vào yếu tố lửa và sau đó yếu tố lửa bắt đầu suy yếu. Dấu hiệu bên ngoài của quá trình này là mất khả năng phân biệt cảm giác dễ chịu và khó chịu, khô môi, ngừng ra mồ hôi, đông máu và tinh dịch. Người ta mất khả năng nghe âm thanh bên ngoài và như dấu hiệu bên trong, con người nhận thấy một hình dạng giống như làn khói dường như lấp đầy toàn bộ không gian. Điều này trông giống như làn khói cuồn cuộn bốc ra từ ống khói.

Trong giai đoạn thứ ba, uẩn phân biệt tan biến đồng thời với trí tuệ căn bản về phân biệt, cùng với hỏa đại và tỷ căn. Yếu tố gió bắt đầu tan biến. Người ta mất khả năng hiểu những gì đang được nói, thậm chí quên cả tên cha mẹ, bạn thân, họ hàng và nhiệt độ cơ thể giảm xuống. Người ta không thể tiêu hóa thức ăn, thở ra mạnh trong khi hít vào yếu, cho thấy sinh lực đang rời khỏi cơ thể. Khả năng phân biệt các mùi mất dần và như một dấu hiệu bên trong,

[9] *Lòng tốt, sự trong sáng và sự sáng suốt*, tr. 173.

người sắp chết nhận thấy một hình tướng giống như ngọn lửa vi tế dường như tràn ngập khắp không gian.

Giai đoạn thứ tư liên quan đến sự tan rã của các yếu tố cấu thành uẩn, đồng thời với trí tuệ căn bản của sự thành tựu, cùng với yếu tố gió và năng lực của lưỡi. Các dấu hiệu bên ngoài là sự thất bại hoàn toàn của mọi khả năng thể chất, mất ý thức về mục đích, sự hòa tan các năng lượng cơ thể lớn hơn và nhỏ hơn vào trái tim, thay đổi màu sắc của lưỡi từ màu hồng sang màu xám xanh và mất dần vị giác. Dấu hiệu bên trong là ánh sáng nhấp nháy, giống như ánh sáng phát ra từ ngọn đèn dầu.

Đây là thời điểm mà y học phương Tây coi người là đã chết, nhưng theo sinh lý học và lý thuyết thiền định của Tây Tạng, cái chết thực sự vẫn chưa xảy ra. Ý thức vẫn còn tồn tại trong cơ thể và cho đến khi nó rời đi, con người không được xem là thực sự đã chết, mặc dù nhìn bề ngoài thì đúng như vậy.

Dấu Hiệu Của Cái Chết Như Điềm Báo

Ngay trước khi chết, có một số dấu hiệu vật lý nhất định cho biết tình huống tái sinh có thể xảy ra nhất của người sắp chết. Nếu gió và chất nhầy di chuyển trong lỗ mũi trái vào lúc chết và hơi ấm cơ thể lần đầu tiên rút ra khỏi vùng mắt trái, người sắp chết có thể sẽ được sinh làm người, trừ khi có điều gì đó được thực hiện để đảo ngược xu hướng này trong khi ở trong *bardo*.

Nếu bàn tay của người sắp chết run lên và ông lảm nhảm không mạch lạc và nếu hơi ấm cơ thể rút ra khỏi vùng nách bên phải trước tiên, người sắp chết có thể sẽ tái sinh thành á thần. Những người tạo ra âm thanh như động vật bằng miệng và rút thân nhiệt vào ban đêm sẽ tái sinh làm động vật. Nếu da của người sắp chết chuyển sang màu vàng và ánh sáng của nó mờ dần và nếu người đó cảm thấy đói và phóng ra tinh dịch, đây là dấu hiệu có thể tái sinh thành ngạ quỷ.

Cuối cùng, khi chân phải của người sắp chết run rẩy không kiểm soát được, nhiệt độ cơ thể của người đó thoát ra từ lòng bàn chân phải và người đó đồng thời tiết ra nước bọt, nước tiểu và phân, điều này cho thấy khả năng tái sinh vào cõi địa ngục là có thể.

Đức Dalai Lama nói rằng những hành động và thái độ trước đây của người sắp chết là yếu tố quyết định quan trọng nhất trong việc tái sinh và kết quả của những hành động này có thể được nhìn thấy qua cách con người chết:

> Đối với những người tham gia mạnh mẽ vào các hành động bất thiện, hơi ấm của cơ thể trước tiên rút ra khỏi phần trên của cơ thể và sau đó đến các phần khác; trong khi đó, đối với những người tham gia mạnh mẽ vào các hành động đạo đức, hơi ấm đầu tiên sẽ rút khỏi bàn chân. Trong cả hai trường hợp, hơi ấm cuối cùng cũng tập trung ở trái tim, từ đó ý thức thoát ra. Những hạt vật chất, của tinh dịch và máu kết hợp, mà ý thức ban đầu bước vào trong bụng mẹ khi bắt đầu cuộc sống, trở thành trung tâm của trái tim; và cũng từ điểm đó, ý thức cuối cùng sẽ rời đi vào lúc chết.[10]

Đối với người chết trong trạng thái kiêu ngạo, ý thức thoát ra qua lỗ tai và hơi nóng bắt đầu rời khỏi khu vực đó. Điều này cho thấy người sắp chết có thể sẽ trở thành một linh hồn ác độc. Tuy nhiên, nếu người có thể chết trong trạng thái bình thản hay cảm giác tích cực thì đây là dấu hiệu báo trước sự tái sinh an lạc.

Nếu ngay trước khi chết, bệnh tật dường như thuyên giảm – và nếu người sắp chết có thể nhớ lại những suy nghĩ rõ ràng về đạo sư của mình và các bậc thầy tôn giáo khác – thì điều này sẽ ảnh hưởng tích cực đến quá trình tái sinh. Nếu người sắp chết thực hiện thành công những thiền định thích hợp vào lúc chết, dấu hiệu thành công là chất lỏng màu vàng biến mất khỏi lỗ thóp trên đỉnh đầu và ý thức rời khỏi cơ thể qua lỗ đó. Người hoàn thành điều này sẽ tái sinh vào cõi cao hơn hoặc đạt được sự tỉnh thức hoàn toàn.

Để chuẩn bị cho cái chết và tận dụng tối đa những cơ hội mà nó mang lại, việc huấn luyện trước đó là rất quan trọng. Bất cứ thái độ nào mà người trau dồi trong cuộc sống rất có thể sẽ bộc lộ trong quá trình chết. Đức Dalai Lama cho rằng khi người sắp chết:

> thái độ quen thuộc lâu dài thường chiếm ưu thế và chỉ đạo sự tái sinh. Cũng vì lý do này mà sự gắn bó mạnh mẽ với bản

[10] Lati Rinbochay và Jeffrey Hopkins, *Cái chết, trạng thái trung gian và tái sinh trong Phật giáo Tây Tạng* (Ithaca: Snow Lion, 1979), tr. 10-11.

> ngã được tạo ra, vì con người lo sợ rằng bản thân mình đang trở nên không tồn tại. Sự gắn bó này đóng vai trò là sợi dây kết nối với trạng thái trung gian giữa các kiếp sống. Ngược lại, sự ưa thích một thân lại đóng vai trò là nguyên nhân hình thành nên thân của chúng sinh trong trạng thái trung gian.[11]

Toàn bộ quá trình chết và tái sinh của chúng sinh bình thường đều bị chi phối bởi những thói quen, thái độ và hành động trong quá khứ. Để tránh rơi vào những cái bẫy mà con người gặp phải trong quá trình chết, việc chuẩn bị và huấn luyện trước là rất quan trọng. Chúng giúp người sắp chết nhận ra điều gì đang xảy ra và trau dồi những thái độ sẽ đưa đến tái sinh tốt đẹp hoặc thức tỉnh.

Quá Trình Bên Trong Của Cái Chết Theo Thuyết Mật Tông

Trạng thái *bardo* có nhiều cạm bẫy, bẫy những người thiếu cảnh giác và dẫn đến đau khổ trong tương lai. May mắn thay, có nhiều cách để chuẩn bị cho những nguy hiểm và tăng thêm cơ hội để có thể tận dụng những cơ hội mà *bardo* mang lại. Trong số những cách hiệu quả nhất trong số này là các bài tập *yoga* mô phỏng quá trình chết.

Người trở nên quen thuộc với những điều này sẽ không bị sốc hay kinh hãi trước những gì mình trải qua trong *bardo*, mà đúng hơn là nhận ra mọi thứ chỉ là những hình ảnh do tâm tạo ra. Thiền sinh đã phát triển thành thạo các thực hành *yoga* trong *bardo* cũng ít có khả năng trở nên sợ hãi trước quá trình thoái hóa về thể chất và tinh thần trước khi chết. Hiểu được các giai đoạn của cái chết và những lý do sinh lý đằng sau chúng sẽ nâng cao khả năng giữ bình tĩnh của con người trong quá trình chết và điều này cũng có thể giúp con người nhận ra những sự kiện trong *bardo* thực chất là gì.

Các *yoga* chuẩn bị cho *bardo* dựa trên việc mô phỏng cái chết. Chúng được thành lập dựa trên sinh lý học thần bí của Kim cương thừa, mô tả cơ thể con người dưới dạng gió - năng lượng vi tế là nền tảng của nhiều cấp độ ý thức khác nhau - và các kênh mà gió di chuyển qua. Theo hệ thống này, cái chết là kết quả của sự suy giảm dần dần khả năng của gió đóng vai trò hỗ trợ cho ý thức. Khi chúng không thể thực hiện được chức năng này nữa thì cái chết sẽ xảy ra.

---

[11] Như trên, tr. 9.

Theo tài liệu y học Mật thừa, có năm loại gió: (1) gió mang lại sự sống, cư trú trong vùng tim và chịu trách nhiệm cho việc hít vào và thở ra, ợ hơi và khạc nhổ; (2) khí hướng lên trên, nằm ở ngực, hoạt động ở cổ họng và miệng, chịu trách nhiệm phát âm, nuốt thức ăn và nước bọt, đồng thời cũng hoạt động ở các khớp; (3) gió lan tỏa, cư trú trên đỉnh đầu, chịu trách nhiệm cho sự mềm mại, duỗi ra và co rút các chi và đóng miệng và mắt; (4) gió tái trú, nơi trú ngụ của nó là dạ dày, di chuyển khắp các cơ quan nội tạng và các kinh mạch ở tứ chi và chịu trách nhiệm tiêu hóa; và (5) gió chuyển động đi xuống, cư trú ở bụng dưới và di chuyển khắp tử cung hoặc túi tinh, bàng quang và đùi, bắt đầu và ngừng tiểu tiện, đại tiện và kinh nguyệt.

Một số kỹ thuật thiền định của *yoga tantra* tối thượng điều khiển chuyển động của những luồng gió này và làm cho chúng hòa tan vào luồng gió vi tế mang lại sự sống ở tim. Điều này tương đương với một phần của quá trình chết và mang lại cho hành giả một biện pháp kiểm soát các khí và các kênh năng lượng.

Có bảy mươi hai nghìn kênh, trong đó có ba kênh quan trọng nhất đối với *yoga* Mật tông: (1) kênh trung ương (*rtsa dbu ma, avadhūtī*) ở trung tâm cơ thể; (2) kinh mạch ở bên trái của kinh mạch trung ương (*rtsa brkyang ma, lalanā*); và (3) một kinh mạch ở bên phải kinh mạch trung ương (*rtsa ro ma, rasanā*). Các kênh trái và phải quấn quanh kênh trung tâm ở các luân xa, kênh quan trọng nhất nằm ở đỉnh đầu, trán, cổ họng, tim, đám rối thần kinh thái dương, đáy cột sống và cơ quan sinh dục. Chúng hạn chế kinh mạch trung ương và ức chế sự chuyển động của gió.

Khi con người chết, những luồng khí là nền tảng của ý thức sẽ hòa tan vào các kinh mạch phải và trái. Sau đó, những thứ này hòa tan vào khí trong kinh mạch trung ương, gây ra sự nới lỏng áp lực tác động lên kinh mạch trung ương bởi các kinh mạch phải và trái ở các luân xa. Điều này cho phép luồng khí chuyển động tự do hơn trong kinh mạch trung ương, dẫn đến sự biểu hiện của những tâm thức vi tế.

Những tâm trí này luôn hiện diện nhưng thường chìm dưới những cấp độ ý thức thô thiển hơn; những tâm trí thô thiển hơn này là điều mà chúng sinh bình thường thường xuyên trải qua. Tuy

nhiên, khi những hạn chế được nới lỏng, những tâm trí vi tế hơn sẽ biểu hiện, mang đến cơ hội quý giá để làm việc với chúng trong bối cảnh thiền định.

Thật không may, hầu hết mọi người không nhận ra cơ hội này thực chất là gì và thay vào đó, mọi người thường phản ứng bằng sự sợ hãi, vì họ cảm thấy mình đang bị hủy diệt. Những hành giả của *yoga tantra* cao nhất nên nhận ra những tâm vi tế này và hiểu rằng thực ra không có cái "tôi" nào có thể bị đe dọa hủy diệt. Các bậc lão thông có thể lợi dụng sự khởi sinh của tâm thức vi tế và vận dụng chúng phù hợp với mục tiêu của thực hành Mật tông.

Ở mỗi luân xa có những "giọt" màu đỏ và trắng (*thig le, bindu*), là nền tảng cho sức khỏe tâm thần. Những giọt màu trắng nhiều hơn ở đỉnh đầu, trong khi những giọt màu đỏ phổ biến hơn ở đám rối thần kinh thái dương. Nguồn gốc của những giọt này lần lượt là các chất màu trắng và đỏ mà con người thừa hưởng từ cha và mẹ.

Vào thời điểm thụ thai, chất trắng từ tinh trùng của cha và chất đỏ từ mẹ tạo thành nhân của hợp tử và vật chất con người nhận được từ chúng khi thụ thai nằm ở tim trong cái gọi là "giọt không thể phá hủy", tức là kích thước của một hạt đậu nhỏ. Nó có màu trắng ở phía trên và màu đỏ ở phía dưới và nó được gọi là "không thể phá hủy" vì nó tồn tại cho đến khi chết. Những luồng gió vi tế duy trì sự sống cư trú trong đó và khi con người chết đi, tất cả các loại gió đều hòa tan vào đó. Sau khi nó hấp thụ tất cả các loại gió, ánh sáng trong suốt của cái chết trở nên hiển hiện.

Theo lý thuyết Mật thừa, nơi cư trú của tâm trí không phải là bộ não mà là trái tim. Tâm trí an trú trong giọt không thể phá hủy ở luân xa tim. Có hai loại giọt nước không thể phá hủy, một loại thô và một loại vi tế. Giọt thô là sự kết hợp của các tế bào từ tinh dịch của người cha cùng trứng của mẹ và giọt tinh tế là sự kết hợp của các cấp độ ý thức vi tế và năng lượng thể chất vi tế. Giọt thô là "không thể hủy diệt" bởi vì nó tồn tại suốt cuộc đời con người từ lúc thụ thai cho đến giây phút cuối cùng của cái chết thể xác. Giọt vi tế là "không thể phá hủy" bởi vì nó tồn tại trong suốt cuộc đời của người, từ thời vô thủy đến tương lai cho đến thời điểm thức tỉnh, lúc đó cơ thể của người đó được chuyển hóa thành thân hoàn hảo của đức Phật.

Khi nguồn năng lượng quan trọng duy trì sự sống bị phá vỡ, người sắp chết trải qua sự đảo ngược quá trình thụ thai khởi đầu cuộc sống của họ. Theo lý thuyết y học Tây Tạng, trong suốt cuộc đời của người, các tế bào đến từ cha và các tế bào đến từ mẹ (cả hai đều kết hợp với nhau khi thụ thai) tách ra và sau đó cư trú ở các bộ phận khác nhau của cơ thể. Các tế bào của tinh trùng ban đầu từ người cha nằm ở luân xa trên đỉnh đầu trong suốt cuộc đời của người và các tế bào từ noãn của người mẹ nằm ở luân xa rốn.

Trong suốt cuộc đời của con người, những năng lượng này được giữ tách biệt bởi các năng lượng quan trọng trong cơ thể, đặc biệt là những năng lượng trong kinh mạch trung ương. Tuy nhiên, khi năng lượng của người suy giảm, các năng lượng quan trọng không còn đủ để tách hai nhóm tế bào này ra và chúng bắt đầu di chuyển khỏi các luân xa nơi chúng được lưu trữ.

Các tế bào bạch cầu của tinh trùng người cha di chuyển xuống từ luân xa đỉnh đầu qua kinh mạch trung ương cho đến khi chúng đến tim. Trong khi chúng di chuyển, con người trải nghiệm hình ảnh màu trắng như tuyết khi chúng di chuyển qua các luân xa. Sau đó, các tế bào trứng của người mẹ di chuyển lên trên về phía tim, nơi hai loại tế bào gặp nhau. Vào thời điểm này, người sắp chết có tầm nhìn về bóng tối tương tự như bầu trời bị mây đen bao phủ hoàn toàn.

Những người chưa thiền định trước sẽ ngất xỉu khi linh ảnh xuất hiện, nhưng những người hành thiền lão luyện sẽ nhận ra điều gì đang xảy ra và vẫn tỉnh táo. Đây là một cơ hội đặc biệt mạnh mẽ cho tiến bộ thiền định, vì các cấp độ thô của tâm trí đang giảm đi, khiến việc tiếp cận các ý thức vi tế trở nên dễ dàng hơn.

Về mặt thể chất, cơ thể tiếp tục thoái hóa và cuối cùng trái tim hơi run lên, điều đó có nghĩa là ý thức đã rời khỏi cơ thể. Người ta trải nghiệm một linh ảnh về ánh sáng trong suốt giống như bình minh ló dạng trên bầu trời không mây. Điều này được gọi là "ánh sáng trong suốt của cái chết", và theo tài liệu y học Tây Tạng thì đây là điểm thực sự của cái chết.

Những người bình thường trải qua những thay đổi này đều kinh hãi. Tuy nhiên, các hành giả Mật tông chuẩn bị cho chúng trong suốt cuộc đời của họ và mô phỏng tiến trình cái chết trong thiền định

và do đó họ không gặp rắc rối bởi những trải nghiệm này. Người đã thực hành các *yoga* chuẩn bị và sử dụng chúng để kiểm soát tâm trí có thể sử dụng tiến trình cái chết một cách có lợi ích to lớn, vì nó mang đến một cơ hội to lớn cho sự tiến bộ tâm linh.

Những sự rèn luyện quan trọng nhất bao gồm việc đạt được sự kiểm soát các năng lượng sống và nhận biết các cấp độ tâm thức vi tế hơn. Thiền sinh trở nên thuần thục trong các thực hành của *yoga tantra* tối thượng sẽ học cách tác động đến các chuyển động của năng lượng vi tế và tiếp cận được các cấp độ tâm thức vi tế hơn và do đó khi các năng lượng thô thiển hòa tan vào các năng lượng vi tế hơn và các cấp độ thô hơn của tâm trí hòa tan vào những điều tinh tế hơn, thiền sinh sẽ không ngạc nhiên.

Người đã mô phỏng quá trình này trong cuộc sống sẽ chuẩn bị tốt cho cái chết và khi những hình ảnh và cảm giác của *bardo* xuất hiện, người đó sẽ nhận ra chúng là sản phẩm của tâm trí, có thể bị ảnh hưởng và điều khiển theo mong muốn của hành giả *yoga* nhằm tạo ra những kết quả giải phẫu học cụ thể.

Ảnh Hưởng Đến Tiến Trình Cái Chết

Hành giả Mật thừa thiện xảo, người kiểm soát được quá trình chết, có thể chuyển hóa những năng lượng và tâm thức vi tế thành thân của đức Phật. Ý thức được chuyển hóa thành chân thân, trí tuệ và năng lượng thành thân hưởng thụ hoàn toàn, ánh sáng trong suốt của cái chết xuất hiện như chân thân và những hình ảnh của *bardo* được chuyển thành hóa thân.

Một phần quan trọng của quá trình này là sự nhận biết những cấp độ tinh tế của tâm trí. Khi những hỗ trợ vật chất của sự sống tan biến và những năng lượng duy trì ý thức bị phá vỡ, những mức độ ý thức thô thiển hơn sẽ biến mất và được thay thế bằng những mức độ tinh tế hơn. Mỗi tâm trí vi tế này được đặc trưng bởi một loại ánh sáng cụ thể để phân biệt nó.

Quá trình hòa tan ý thức bắt đầu khi các khí của kinh mạch trái và phải phía trên tim đi vào kinh mạch trung ương trên đỉnh đầu. Ở điểm này, con người có nhận thức về ánh sáng tương tự như ánh sáng phát ra từ một ngọn đèn bơ. Bây giờ tâm bắt đầu tan biến và những mức độ ý thức thô thiển hơn được điều chỉnh trong khi

những mức độ ý thức vi tế dần dần trở nên biểu hiện. Khí trong các kinh mạch phải và trái phía dưới tim đi vào kinh mạch trung ương ở đáy cột sống. Theo Yangjen Gaway Lodro,

> vào lúc chết tất cả khí trong bảy mươi hai nghìn kênh đều tụ tập ở các kênh phải và trái. Sau đó khí trong hai khí này hòa tan vào kinh mạch trung ương. Các luồng gió ở phần trên và phần dưới của kinh mạch trung ương cuối cùng hòa tan vào luồng gió mang lại sự sống không thể phá hủy ở tim.[12]

Khái niệm cũng tan biến và "tâm xuất hiện trong trắng" trở nên hiển hiện. Dấu hiệu của điều này là kinh nghiệm về một khoảng trống trong suốt tràn đầy ánh sáng trắng. Ở điểm này, tâm thoát khỏi khái niệm thô thiển nhưng vẫn giữ lại một số yếu tố của tư tưởng nhị nguyên. Đức Dalai Lama tuyên bố rằng

> khi tám mươi ý niệm khái niệm cùng với gió hay năng lượng làm vật gắn kết của chúng tan biến, dấu hiệu bên trong là hình tướng màu trắng xuất hiện; đây là tâm có hình tướng trắng sáng rạng rỡ. Nó được so sánh với bầu trời mùa thu trong trẻo chỉ có ánh trăng.[13]

Tâm hình tướng màu trắng lần lượt tan biến thành tâm vi tế hơn, "tâm màu đỏ tăng trưởng". Điều này xảy ra khi gió trên và gió dưới hội tụ ở tim và gió đi vào giọt nước ở tim. Theo đức Dalai Lama, điều này "được so sánh với bầu trời mùa thu trong trẻo chỉ tràn ngập ánh nắng đỏ hoặc cam".[14] Hành giả *yoga* an trú trong trạng thái này và nhận ra ánh sáng đỏ là sự biểu hiện của tâm có thể chuyển hóa nó thành hình tướng của đức Phật thân thọ hưởng trọn vẹn; nếu điều này không xảy ra, ông sẽ chuyển sang giai đoạn tiếp theo.

Tâm trí tăng trưởng màu đỏ bây giờ hòa tan vào "tâm trí gần đạt được màu đen", trong đó tất cả những gì con người nhận thức là một khoảng trống bị bóng tối tràn ngập. Dấu hiệu của tâm này là một khoảng tính "không" tràn ngập bóng tối dày đặc, theo sau là cảm giác choáng váng. Điều này xảy ra khi tất cả các luồng gió hòa tan

---

[12] Như trên, tr. 31.

[13] *Lòng tốt, sự trong sáng và sự sáng suốt*, tr. 176.

[14] Như trên, tr. 176.

vào luồng gió duy trì sự sống rất vi tế trong giọt không thể phá hủy ở tim. Sau đó, con người trải nghiệm một khoảng trống trong suốt, thoát khỏi những hình tướng trắng, đỏ và đen trước đó và được gọi là "tâm huyễn". Đức Dalai Lama nói rằng tâm của huyễn

> gọi là căn bản tâm vì nó là gốc rễ của mọi tâm; liên quan đến nó, tất cả những tâm trí khác chỉ là phiêu lưu. Chính tâm này tồn tại vô thủy và liên tục trong mỗi cá nhân qua mỗi đời và đi vào Phật quả.[15]

Khi tâm huyễn biểu lộ, con người trải nghiệm nó như một tính "không" hoàn toàn bất nhị. Đó là cấp độ ý thức tinh tế nhất và cơ bản nhất. Người thành thạo các *yoga* giai đoạn phát triển có thể tận dụng mức độ cực kỳ vi tế này của tâm trí và chuyển hóa ánh sáng thành chân thân.[16] Thiền sinh hợp nhất thành công huyễn vào thân chân lý sẽ ngay lập tức đạt được Phật quả và vượt qua *bardo*.

TIẾN TRÌNH BARDO

Trong sinh lý học Mật tông, dấu hiệu của cái chết thực sự không phải là sự ngừng hít vào hay ngừng lưu thông máu, mà là sự xuất hiện của tâm trong huyễn. Mọi người duy trì trạng thái sáng suốt này trong ba ngày, nhưng hầu hết đều quá sợ hãi trước sự kỳ lạ của trải nghiệm đó đến nỗi họ rơi vào trạng thái bất tỉnh và trải qua giai đoạn phát sinh của tâm huyễn không ý thức được điều gì đang xảy ra. Vào cuối giai đoạn này, các dấu hiệu bên ngoài của cái chết xuất hiện như mủ hoặc máu chảy ra từ mũi và cơ quan sinh dục.

Điều này cho thấy rằng ý thức đã rời khỏi cơ thể và chỉ đến lúc này xác chết mới được xử lý. Trước thời điểm này, ý thức vẫn còn trong cơ thể và nếu nó bị xử lý một cách thô bạo, chôn cất hoặc hỏa táng, điều này có thể ảnh hưởng tiêu cực đến ý thức của người sắp chết, có thể dẫn đến tái sinh vào cõi thấp hơn.

Vì thân và tâm không còn khả năng duy trì sự sống nên đây là lúc kết thúc cuộc đời của con người và bắt đầu một cuộc sống tạm thời trong *bardo*. Sau khi huyễn chấm dứt, quá trình biểu hiện trước đó của những tâm trí ngày càng vi tế hơn bị đảo ngược và con người được sinh vào *bardo*.

---

[15] Như trên, tr. 177.

[16] Xem Khenpo Könchog Gyaltsen, *Tìm kiếm Ambrosia không gì*, tr. 106.

Tại thời điểm này, con người có được một thân vi tế phù hợp với sự tái sinh trong tương lai của mình. Nếu người tái sinh làm người, người đó sẽ có thân *bardo* có hình dáng giống con người; nếu người tái sinh thành con vật, thân *bardo* của người đó sẽ giống loại động vật mà họ sẽ trở thành, v.v. Thân *bardo* không bị cản trở bởi những hạn chế về thể chất và có thể đi đến bất cứ nơi nào con người muốn và có thể đi xuyên qua các bức tường và các vật thể vật lý khác.

Trạng thái này có thể kéo dài từ một khoảnh khắc cho đến bảy ngày. Nếu người ngăn chặn sự tái sinh bằng thực hành *yoga* hoặc không thể xác định được một hoàn cảnh tái sinh thích hợp, người đó sẽ trải qua một "cái chết nhỏ", trong đó con người trải qua chuỗi cái chết được nêu ra trước đó, nhưng lần này nó xảy ra rất nhanh. Sau đó quá trình tái sinh được lặp lại và con người tái sinh lần thứ hai trong *bardo*, với một thân *bardo* mới. Điều này có thể xảy ra tới bảy lần, tổng cộng là bốn mươi chín ngày mà người có thể ở trong *bardo*. Sau đó con người phải tìm một nơi tái sinh.

Theo lý thuyết thiền định *yoga tantra* cao nhất, cái chết nhỏ xảy ra giữa các *bardo* hoặc ngay trước khi tái sinh tương tự như quá trình ngủ và do đó có nhiều thực hành *yoga* liên quan đến việc kiểm soát quá trình giấc mơ, những thực hành được cho là để chuẩn bị chuyển sang *bardo*. Có những trạng thái khác mà người sống trải qua tương tự như những trạng thái của quá trình chết và *bardo,* và đây cũng là nền tảng cho các thực hành Mật tông giúp các thiền sinh làm quen và vận dụng tâm trí và năng lượng vi tế để chuẩn bị cho cái chết.

Đặc biệt, những trạng thái vi tế ngày càng tăng của quá trình chết và sự thô thiển ngày càng tăng trong quá trình tái sinh tương tự như những gì con người trải qua trong và sau khi ngủ, ngất xỉu và cực khoái, nhưng đây chỉ là những mô tả về đầy đủ các trải nghiệm của *bardo*. Tuy nhiên, người học cách biểu hiện và vận dụng đúng đắn các ý thức vi tế hiện diện trong cực khoái hoặc giấc mơ có thể đạt được kiến thức chuyên môn quý giá về các kỹ thuật sẽ hữu ích trong trạng thái *bardo*. Khi người đạt được cực khoái hoặc giấc ngủ, những mức độ ý thức thô thiển hơn sẽ biến mất và được thay thế bằng những mức độ ý thức vi tế hơn.

Tất nhiên, hầu hết mọi người không thực hiện bất kỳ sự kiểm soát có ý thức nào trong những trạng thái này, nhưng các thiền sinh

Mật tông học cách nhận biết sự biểu hiện của những tâm thức vi tế và sử dụng chúng làm cơ sở để giảm thiểu sức mạnh của tư tưởng khái niệm và tiếp cận bản chất huyễn của tâm. Đức Dalai Lama khuyên các học viên rằng

> điều rất quan trọng là nhận diện được tâm căn bản của chính bạn, tâm của huyễn. Để nhận ra tâm vi tế nhất, bước đầu tiên là nhận ra bản chất của tâm ở mức độ quy ước. Với sự chứng ngộ bản chất của tâm, bạn có thể tập trung vào chính tâm, dần dần tăng cường sức mạnh chứng ngộ thực thể của ý thức. Thông qua phương pháp đó, tâm trí có thể được kiểm soát. Ngược lại, sức mạnh của sự kiểm soát giúp ngăn chặn những tâm trí thô thiển và một khi những tâm trí đó dừng lại, những tâm trí vi tế hơn sẽ tự động biểu hiện. Nếu trước khi chết, bạn có thể nhận ra tâm vi tế thì tâm vi tế này có thể được chuyển hóa thành trí tuệ - vũ khí mạnh nhất để tiêu diệt vô minh và đau khổ mà nó gây ra.[17]

Có nhiều phương pháp khác nhau để thực hiện điều này. Những học viên có năng lực cao nhất đã được chuẩn bị cho *bardo* và đã phát triển thành thạo các *yoga* giai đoạn phát triển có thể biểu lộ huyễn của cái chết như thần Mật tông theo hệ thống Mật tông (ví dụ *Guhyasamāja* hoặc *Cakrasaṃvara*). Người thành tựu được điều này hoàn toàn vượt qua *bardo* và xuất hiện trong hình tướng thần Mật tông, có đầy đủ mọi dấu hiệu hoàn hảo bên ngoài và bên trong.

Đây là kết quả của sự mô phỏng thành công trước đây về quá trình chết và rèn luyện những thực hành như *yoga* giấc mộng và *yoga* thân huyễn.[18] Người tinh thông trong những thực hành này sẽ nhận ra rằng mọi hình tướng đều là sự tạo tác của tâm và bản thân tâm là sự hợp nhất của quang minh trong sáng và tính "không". Các *yoga* của *bardo* bắt đầu với tuệ giác này và hành giả chuyển hóa bản chất huyễn của tâm thành tâm thức tỉnh hoàn toàn của đức Phật và các năng lượng sống động thành thân vi tế của đức Phật.

Những người chưa đủ tiến bộ để thực hiện được điều này nhưng đã đạt được mức độ kiểm soát được các năng lượng sống sẽ có

---

[17] *Lòng tốt, sự trong sáng và sự sáng suốt*, tr. 179.

[18] Những điều này được mô tả trong chương "Kagyu" trong phần sáu *yoga* của Naropa.

những lựa chọn khác. Nếu con người có thể nhận ra các giai đoạn của quá trình hòa tan năng lượng sống, khi 25 nguyên tố thô tan rã và huyễn của cái chết biểu hiện, con người có thể tạo ra huyễn của cái chết thành "tịnh quang của con đường", do đó làm cho bản chất của tâm không thể phân biệt được với con đường. Điều này được gọi là "hợp nhất huyễn mẹ con".

Trải Nghiệm Bardo

Những thiền sinh Mật tông cao cấp nhận ra bản chất của sự xuất hiện của huyễn của cái chết và cố gắng tận dụng những cơ hội mà nó mang lại. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều bị mất phương hướng bởi trải nghiệm đó và rơi vào trạng thái bất tỉnh. Những chúng sinh không điều khiển được huyễn phù hợp với các *yoga* giai đoạn thế hệ sẽ bị lôi kéo vào *bardo*, nơi một loạt cơ hội và nguy hiểm mới đang chờ đợi.

Chúng sinh trong *bardo* bị tấn công bởi những cảm giác kỳ lạ và mạnh mẽ và những cảm giác này có tác động làm tâm trí mất phương hướng sâu sắc. Chúng sinh trong *bardo* nghe thấy những âm thanh lớn do bốn yếu tố tạo ra – đất, nước, lửa và gió.

Trong *bardo*, tất cả các giác quan của con người đều hoạt động và con người nghe thấy âm thanh giống như một trận tuyết lở khổng lồ liên tục đổ xuống phía sau mình, âm thanh của một ngọn lửa lớn rực cháy như núi lửa và âm thanh của một cơn bão mạnh.

Ngoài ra còn có những màu sắc, mùi và vị tươi sáng và đáng kinh ngạc, tất cả đều là sản phẩm của tâm trí con người, nhưng không kém thực tế so với những nhận thức thông thường; trên thực tế, chúng có sức mạnh lớn hơn và hấp dẫn hơn bất cứ điều gì mà con người trải qua khi còn sống.

Tác động tổng hợp của tất cả những nhận thức kỳ lạ này là cảm giác mất phương hướng, bối rối và tuyệt vọng đối với những sinh vật không được chuẩn bị cho chúng. Ngược lại, điều này có xu hướng dẫn đến những phản ứng cảm xúc tiêu cực, sau đó mang lại mối liên hệ với lần sinh tiếp theo của một người.

Tuy nhiên, ngoài những hình ảnh và âm thanh mạnh mẽ và khó hiểu của *bardo*, các vị thần Mật tông cũng biểu hiện như những chúng sinh ở trạng thái trung ấm. Những vị thần này, giống như

những nhận thức khác, là sản phẩm của tâm trí, nhưng cũng có sức mạnh to lớn và có thể trở thành nền tảng thức tỉnh cho người nhận ra chúng và đáp ứng một cách thích hợp.[19]

Khi năm yếu tố tan rã và các cấp độ tâm thức thô thiển dần dần tan biến thành những cấp độ vi tế hơn, cuối cùng tất cả những gì còn lại là tâm thức bẩm sinh căn bản của huyễn. Điều này biểu hiện ở giai đoạn cuối cùng của sự hòa tan, được gọi là "sự hiện diện tự nhiên hòa tan vào sự thanh tịnh nguyên sơ". Sau đó, đến thờ các vị thần Mật tông xuất hiện, nhiều vị trong số đó đặc trưng cho *bardo*. Những vị thần này có thể xuất hiện với số lượng khổng lồ, thậm chí dường như lấp đầy toàn bộ không gian. Chúng được mọi người trong *bardo* nhìn thấy, bởi vì mọi người đều có Phật tính và tâm của mọi người đều có bản chất là huyễn, giống như tâm của đức Phật. Vì vậy, các vị thần của *bardo* chỉ là những biểu hiện của những khía cạnh trong ý thức của mỗi người. Chokyi Nyima Rinpoche cho rằng:

> tất cả chúng sinh đều là các đức Phật, nhưng sự thật này bị che lấp bởi những che chướng tạm thời của chúng ta. Khi những bức màn này được gỡ bỏ, chúng ta là những đức Phật thực sự. Khi một lỗ hổng xuất hiện trong sự cố định nhị nguyên của chúng ta trong quá trình chết thì tất cả những biểu hiện khác nhau về Phật tính của chúng ta sẽ được trải nghiệm được hiển lộ.[20]

Một số biểu hiện dưới hình thức hòa bình, trong khi những biểu hiện khác lại mang những khía cạnh phẫn nộ. Người nhận ra các thần an bình và tự biến mình thành đức Phật hoặc biểu lộ thành đức Phật thân thọ hưởng hoàn toàn hiện thực hóa hoặc tái sinh vào cõi tịnh độ của thần, một nơi có điều kiện tối ưu cho việc rèn luyện thiền định.

---

[19] Những điều này được mô tả chi tiết trong tác phẩm kinh điển về chủ đề này, *Giải thoát nhờ nghe trong trạng thái trung gian (Bar do thos grol)*, được cho là của Padmasambhava và được khám phá bởi "người khám phá kho tàng bí mật" nổi tiếng *(gter ston)* Karma Lingpa (ca. Thế kỷ thứ XIV). Xem bản dịch của W. Y. Evans-Wentz (*The Tibetan Book of the Dead* [London: Oxford University Press, 1957]), tr. 101–152 và bản dịch cùng tên của Francesca Fremantle và Chögyam Trungpa (Berkeley và London: Shambhala, 1975), tr. 41–71.

[20] Chokyi Nyima Rinpoche, *Sách hướng dẫn bardo* (Hồng Kông: Rangjung Yeshe, 1991), tr. 120.

Điều này cũng đúng với người nhìn thấy bản chất của các vị thần phẫn nộ và thực hành các *yoga* giai đoạn phát triển hoặc đáp ứng với họ bằng cảm giác tin tưởng và sùng mộ. Điều này có thể dẫn đến việc đạt được Phật quả hay tái sinh vào một cõi tịnh độ, nhưng người có phản ứng tiêu cực với các thần *bardo* sẽ tạo ra những cảm xúc có hại thúc đẩy người đó tái sinh.

Ngoài hình ảnh của các vị thần, chúng sinh trong *bardo* còn phải đối mặt với năm ánh sáng: trắng, xanh dương, vàng, đỏ và xanh lục. Đối với người sắp tái sinh vào các cõi thấp, chúng có vẻ ác độc và khó chịu, nhưng người sẽ có một tái sinh tốt đẹp sẽ coi chúng là "năm ánh sáng trí tuệ của sự thức tỉnh". Người nào hòa nhập thành công tâm trí với một trong những ánh sáng này sẽ biểu hiện thành đức Phật hoặc tái sinh ở một cõi Phật cụ thể.

Hành giả *yoga* trụ trong ánh sáng trắng hoặc trải nghiệm "trí tuệ nguyên sơ như gương" và xuất hiện thành Akṣobhya, hoặc tái sinh ở cõi Phật trung tâm. Người ở trong ánh sáng xanh sẽ tạo ra "trí tuệ nguyên sơ của phạm vi thực tại" và xuất hiện thành Vairocana, hoặc đi đến vùng đất Phật phía Đông. Người ở trong ánh sáng vàng hoặc chuyển hóa tâm thành "trí tuệ bình đẳng bổn nguyên" và tự biến mình thành Ratnasambhava, hoặc đi đến cõi Phật phía Nam.

Ở trong ánh sáng đỏ hoặc dẫn đến hiện thực hóa "trí tuệ nguyên sơ của sự phân biệt" và đạt được trạng thái Phật A-di-đà, hoặc tái sinh ở cõi Phật phương Tây. Thiền sinh duy trì trong ánh sáng xanh hoặc đạt được "trí tuệ nguyên sơ của thành tựu" và trạng thái Amoghasiddhi, hoặc đi đến cõi Phật phía Bắc. Longchenpa mô tả điều này như

> sự đạt được giác ngộ viên mãn ở nền tảng nguyên sơ. Đây là (phương pháp) giải thoát tức thời bằng cách hợp nhất (trí tuệ nguyên sơ) với sự trong sáng của trạng thái trung ấm bằng cách nhận ra trí tuệ nguyên sơ hiện diện tự nhiên và không thể tìm kiếm của phúc lạc, trong sáng và vô niệm, đã sinh khởi một cách tự nhiên và đã được nhận biết một cách tự nhiên khi con người đạt được kinh nghiệm ở điểm cốt yếu của sự tự giải thoát tức thời này trong quá khứ.[21]

[21] Tulku Thondup Rinpoche, tr., *Tâm* Phật*: Tuyển tập các bài viết của Longchen Rabjam về Dzogpa Chenpo* (Ithaca: Snow Lion, 1989), tr. 368.

Sự mô tả này về tiến trình trạng thái trung gian chỉ ra một số lợi ích tiềm tàng mà những người chuẩn bị cho nó có thể đạt được, nhận ra những trải nghiệm của *bardo* như những biểu hiện của tâm và chuyển hóa thành công bản chất huyễn của tâm thành huyễn của Phật quả.

Người phương Tây đối mặt với những mô tả về *bardo* thường tự hỏi liệu những nhận thức này có phổ biến và được tìm thấy trong các nền văn hóa khác nhau hay không, hay chúng chỉ dành riêng cho Phật tử Tây Tạng. Điều hợp lý là những Phật tử phải đối mặt với những hình ảnh và âm thanh kỳ lạ trong quá trình chết sẽ hình dung chúng theo những hình ảnh và khái niệm đã học trước đó, nhưng những người không phải Phật tử thì sao? Mọi người có nhìn thấy các vị thần và biểu tượng Phật giáo không?

Theo một số thầy Tây Tạng, những biểu hiện của *bardo* là như nhau đối với mọi người, nhưng người không quen thuộc với Phật giáo rất có thể sẽ không nhìn thấy các vị thần Phật giáo, mà thay vào đó sẽ chỉ cảm nhận được những hình ảnh của *bardo* như là ánh sáng, hình dạng và âm thanh ngẫu nhiên và khó hiểu. Theo Chokyi Nyima Rinpoche,

> chúng ta thực sự không thể nói những gì những người không phải hành giả trải nghiệm vào thời điểm này, nhưng họ chắc chắn trải nghiệm những hình thức rất đầy màu sắc và mãnh liệt, có thể lớn bằng núi Sumeru, ngọn núi thần thoại khổng lồ, hoặc nhỏ như hạt vừng. Hình ảnh cực kỳ rực rỡ và màu sắc cực kỳ rõ ràng. Những tiếng động cực lớn vang lên như trăm ngàn tiếng sét đồng thời. Ánh sáng có thể chói đến mức chúng ta có cảm giác như bị các tia sáng xuyên thủng hoàn toàn. Nếu ai đó đã thực hành thì có cơ hội thành công lớn, nhưng ai đó hoàn toàn không có kinh nghiệm thực hành Pháp có thể ngất xỉu vì quá sợ hãi.[22]

Mặc dù những người không phải là Phật tử có thể sẽ không nhận ra những hình ảnh của trạng thái trung ấm giống như cách mà Phật tử mong muốn, nhưng các quy tắc vẫn giống nhau đối với cả hai và vì Phật tử thường quen thuộc hơn với những biểu hiện của *bardo* và

[22] *Sách hướng dẫn bardo,* tr. 119.

cảm thấy thoải mái với cả những vị thần an bình và phẫn nộ, người đó có cơ hội lớn hơn để tận dụng những cơ hội mà trạng thái này mang lại. Quá trình này giống nhau đối với tất cả mọi người, cho dù ai đó có thực sự biết các quy tắc là gì hay không.

Tái Sinh

Theo truyền thống Tây Tạng, tất cả những người chết đều chuyển sang trạng thái trung ấm, nhưng lượng thời gian mà người trải qua trong *bardo* khác nhau: một số chuyển qua nó rất nhanh, trong khi những người khác mất tới bốn mươi chín ngày.

Thời gian phổ biến nhất đối với những người chết tự nhiên là bảy ngày. Sau giai đoạn này, người chết chuyển sang hoàn cảnh sống phù hợp với nghiệp của kiếp trước. Nếu không tìm được hoàn cảnh sống thích hợp - hoặc nếu người quá cố có thể ngăn cản sự tái sinh - thì một "cái chết nhỏ" sẽ xảy ra và con người sẽ tái sinh trong *bardo*. Điều này có thể xảy ra tới bảy chu kỳ, nhưng hầu hết mọi người đều thoát khỏi *bardo* trước đó.

Vào cuối tiến trình *bardo*, con người bị lôi cuốn vào sự tái sinh phù hợp với hoàn cảnh sống tương lai của bản thân. Nếu người tái sinh làm người, người đó sẽ bị thu hút bởi cha mẹ loài người, nếu con vật sẽ bị thu hút bởi cha mẹ động vật, v.v..

Khi vẫn còn trong thân *bardo*, con người sẽ bị quyến rũ bởi một nhóm cha mẹ đặc biệt thuộc loại thích hợp đang thực hiện hành vi giao cấu. Nhìn thấy cha mẹ tương lai nằm cùng nhau, chúng sinh trong *bardo* tràn đầy ham muốn. Nếu nó được tái sinh thành nam giới, nó cảm thấy bị hấp dẫn mạnh mẽ đối với người mẹ tương lai và căm ghét người cha tương lai của mình; nếu nó tái sinh thành nữ, nó sẽ cảm thấy thèm muốn người cha tương lai và căm ghét người mẹ tương lai của mình.

Trải qua cảm giác ham muốn mãnh liệt, nó lao về phía bạn tình đang giao phối, nhưng ham muốn của nó mạnh đến mức nó chỉ nhìn thấy cơ quan sinh dục của người mà nó bị thu hút. Chúng sinh *bardo* cũng mong muốn thay thế người khác: nếu nó được tái sinh thành nam, nó muốn thay thế cha và giao cấu với mẹ và nếu là nữ, nó muốn thay thế mẹ và giao cấu với người cha. Vì thân *bardo* không thể thực hiện được điều này nên nó cảm thấy cảm giác giận

dữ và thịnh nộ mạnh mẽ, điều này dẫn tới sự kết thúc của trạng thái *bardo* và khiến nó tái sinh.

Bây giờ chúng sinh trong *bardo* đi vào bụng mẹ và bắt đầu một cuộc sống mới. Khi tinh dịch của người cha hòa lẫn với trứng của người mẹ, ý thức sẽ đi vào hợp tử được tạo ra. Đức Dalai Lama tuyên bố rằng

> người ta bị hấp dẫn một cách khao khát bởi nơi sinh ra trong tương lai của mình, ngay cả khi nơi đó là địa ngục. Chẳng hạn, người bán thịt có thể nhìn thấy đàn cừu từ xa như trong giấc mơ; khi ông lao đến để giết chúng, hình tướng sẽ mờ dần, khiến ông trở nên tức giận, sau đó trạng thái trung ấm sẽ chấm dứt và cuộc sống mới trong địa ngục của ông bắt đầu... Cuối cùng, con người lao đến nơi tái sinh và khi ước muốn của bản thân không đạt được, con người tức giận, sau đó trạng thái trung ấm chấm dứt và cuộc sống mới bắt đầu.[23]

Chúng sinh bình thường vội vã lao vào đau khổ của bản thân mà không nhận ra những cạm bẫy mà thái độ của họ tạo ra cho họ. Những cảm giác ham muốn, giận dữ, oán giận, v.v. tạo ra sự kết nối giữa các cuộc sống và chịu trách nhiệm thực hiện bước chuyển cuối cùng từ trạng thái *bardo* sang một cuộc sống mới.

Chừng nào con người còn có những phiền não như vậy, con người sẽ tiếp tục tái sinh một cách bất lực, bị thúc đẩy bởi những hành động và tâm tính trong quá khứ. Cho đến khi con người phá vỡ vòng luẩn quẩn này, con người giống như một tù nhân: có một số khả năng để di chuyển trong nhiều trường hợp, nhưng con người vẫn bị mắc kẹt bởi nghiệp trước đây của mình.

CÁC NGHI LỄ CHẾT VÀ HẤP HỐI CỦA NGƯỜI TÂY TẠNG

Trong văn học Phật giáo Tây Tạng có nhiều thực hành khác nhau liên quan đến việc "chăm sóc người chết" (*rje 'dzin*). Những điều này cung cấp những hướng dẫn về cách chuẩn bị cho người trước cái chết để quá trình chết sẽ dẫn đến một tái sinh tốt đẹp hoặc giải thoát khỏi luân hồi. Trạng thái tâm của người sắp chết cực kỳ quan trọng trong việc xác định kiểu tái sinh mà người đó sẽ có.

---

[23] *Chết, trạng thái trung ấm và tái sinh*, tr. 10-11.

Nếu con người có những ý nghĩ tiêu cực mạnh mẽ vào lúc chết - những ý nghĩ giận dữ, oán hận, hận thù, v.v. - điều này có thể xóa bỏ những ảnh hưởng của hành vi đạo đức suốt đời và dẫn đến sự tái sinh đặc trưng bởi đau khổ. Ngược lại, người phát khởi những suy nghĩ tích cực vào lúc chết có thể đảo ngược những tiêu cực trong cuộc đời và mang đến sự tái sinh tốt đẹp hơn.

Tất nhiên, tốt nhất là thực hành tôn giáo trong suốt cuộc đời, vì kiểu rèn luyện này có nhiều khả năng có hiệu quả hơn vào lúc chết, nhưng nếu con người không tận dụng được những cơ hội của cuộc sống, cái chết có khả năng sẽ đưa đến một loạt các nguy cơ mới.

Ngoài những lợi ích tiềm tàng, cái chết còn ẩn chứa nhiều cạm bẫy cần phải cẩn thận tránh. Điều quan trọng là phải bảo vệ những ý nghĩ của bản thân vào lúc chết, vì những ý nghĩ này có ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự tái sinh trong tương lai. Ngay cả những suy nghĩ và ham muốn có vẻ vô hại cũng có thể gây ra những hậu quả rất tiêu cực: chẳng hạn, người mất đi hơi ấm cơ thể trong khi hấp hối có thể có ước muốn mạnh mẽ về hơi ấm, điều này có thể tạo ra khuynh hướng tái sinh vào địa ngục nóng. Những cảm giác này có thể làm cho một nơi rất nóng trở nên hấp dẫn và do đó người sắp chết có thể vô tình phải đến một nơi cực kỳ nóng và hậu quả là đau khổ.

Tương tự như vậy, người sắp chết có thể khao khát sự mát mẻ hoặc một ly nước mát, điều này có thể dẫn đến tái sinh vào địa ngục lạnh lẽo. Bất kỳ loại ý nghĩ ham muốn nào cũng có thể gây ra hậu quả tiêu cực và người sắp chết nên cố gắng tránh chúng và tập trung tâm trí vào những hình ảnh, khái niệm và động cơ tôn giáo.

Người sắp chết nên được giúp đỡ để thư giãn, vì căng thẳng và khó chịu có thể dễ dàng dẫn đến những cảm xúc tiêu cực. Ngoài ra, đặt xung quanh người sắp chết những hình ảnh tôn giáo, tụng kinh và cầu nguyện vào tai người sắp chết có thể giúp hướng tâm trí sang những suy nghĩ tích cực. Các hình ảnh tôn giáo được cho là có tác dụng xoa dịu tâm trí và gợi lên những liên tưởng tích cực đối với những Phật tử sùng đạo.

Những câu thần chú của các đức Phật (chẳng hạn như *Oṃ maṇi padme hūṃ,* thần chú của đức Quán Thế Âm) đặc biệt hiệu quả, vì chúng giúp tạo ra hoặc củng cố mối liên kết nghiệp quả giữa đức

Phật được niệm chú bởi thần chú và người sắp chết. Chúng thậm chí còn mạnh mẽ hơn nếu người được niệm là Phật tử có đức tin mạnh mẽ, vì việc nghe chúng có thể khơi dậy cảm giác sùng mộ trong tâm trí người sắp chết, do đó dẫn đến những suy nghĩ tích cực hơn.

Nếu người là hành giả tôn giáo có Lạt-ma gốc, việc trì tụng thần chú danh hiệu của Lạt-ma sẽ đặc biệt hiệu quả, vì nó sẽ khơi dậy cảm giác yêu thương và sùng mộ đối với Lạt-ma. Hành giả tôn giáo nên xem Lạt-ma là không thể tách rời với đức Phật và do đó, nghe tên của Lạt-ma vào lúc chết sẽ đánh thức những liên tưởng tích cực mạnh mẽ.

Sau khi một người chết, vẫn còn có những cơ hội khác để ảnh hưởng đến quá trình tái sinh trong tương lai của người đó. Trao tài sản của người chết cho người nghèo và người thiếu thốn sẽ dẫn đến nghiệp tốt và bất kỳ lời cầu nguyện nào được nói thay cho người đã khuất đều có thể ảnh hưởng tích cực đến tiến trình *bardo*. Nếu Lạt-ma của cô ấy thay mặt cô ấy thực hiện các nghi lễ, điều này sẽ đặc biệt mạnh mẽ vì mối liên hệ nghiệp lực mạnh mẽ tồn tại giữa Lạt-ma và một đệ tử. Ngoài ra, cha mẹ, anh chị em, bạn bè và người thân nên cầu nguyện vì họ cũng có mối liên hệ chặt chẽ với người đã khuất.

Tục Lệ Chôn Cất Của Người Tây Tạng

Trong các cộng đồng người Tây Tạng, ba phương pháp xử lý thi thể được thực hiện: (1) "thiên táng"; (2) hỏa táng; và (3) thổ táng. Phần cuối cùng hiếm khi được biểu diễn và phần thứ hai thường dành cho các Lạt-ma tái sinh hoặc các nhà lãnh đạo tôn giáo, những người được công nhận là tiến bộ về mặt tâm linh.

Phương pháp xử lý người chết phổ biến nhất là thiên táng, đây là một nghi lễ có vẻ đặc biệt xa lạ đối với nhiều người phương Tây. Trong tập tục này, thi thể của người quá cố sẽ được cắt nhỏ và dâng cho kền kền như một hành động từ thiện cuối cùng.

Có những trường hợp người chết được chôn cất, nhưng điều này thường chỉ xảy ra khi người chết vì một căn bệnh hiểm nghèo (chẳng hạn như bệnh phong hoặc bệnh đậu mùa), vì xác chết được xem là không phù hợp để thiên táng. Xác của những người bị giết bằng vũ khí thường bị ném xuống sông.

Có nhiều lý do thực tế rất chính đáng giải thích tại sao người Tây Tạng tránh chôn người dưới đất, ngoài động cơ hào phóng của Phật giáo liên quan đến việc chôn cất trên trời: đất ở Tây Tạng rất nhiều đá, khiến việc đào mộ trở nên khó khăn và mùa đông dài ở Tây Tạng khiến việc chôn cất không thể thực hiện được ở nhiều nơi trong năm. Hỏa táng cũng không thực tế ở phần lớn Tây Tạng do khan hiếm gỗ và do đó, thiên táng là một giải pháp thực tế cũng phù hợp với tư tưởng từ thiện của Phật giáo.

Quá trình thiên táng được thực hiện bởi các chuyên gia được gọi là *rogyapa* ("người cắt thi thể"). Nhà chiêm tinh thường được tư vấn để xác định thời điểm tốt nhất để xử lý xác chết. Ngày sinh và thời gian chết của người quá cố là những yếu tố quyết định chính. Nhà chiêm tinh cũng quyết định xem có cần thực hiện bất kỳ nghi lễ đặc biệt nào trước khi việc chôn cất có thể diễn ra an toàn hay không. Những điều này là vì lợi ích của người đã khuất và gia đình họ, vì cái chết của người thân có thể đe dọa người thân.

Sau khi tất cả các nghi lễ và nghi lễ giúp đỡ người quá cố vượt qua trạng thái trung ấm đã được thực hiện, các *rogyapa* sẽ đưa thi thể đến một nơi dành riêng cho thiên táng. Các nhà sư được thuê để rửa nó và tụng kinh cầu nguyện cho người đã khuất. Người ta cho rằng việc tắm rửa cơ thể sẽ khiến hấp dẫn kền kền hơn và đó là điềm xấu nếu chúng từ chối ăn thịt của nó.

Để ngon miệng hơn, thi thể được rửa trong bồn làm bằng sắt, gỗ hoặc đồng, đổ đầy nước ấm có mùi nghệ tây, long não hoặc các loại nước hoa khác. Xà phòng thường không được sử dụng và sau khi tắm, cơ thể được lau khô bằng khăn sạch.

Thi thể thường được bọc trong chiếc áo choàng, ngoại trừ phần đầu không được che đậy. Nó được khiêng trên kiệu (hoặc đôi khi là bàn gỗ) do bạn bè thân thiết và họ hàng khiêng. Vào lúc bình minh trong ngày được nhà chiêm tinh xác định, thi thể được đưa về nơi chôn cất. Việc thiên táng thường diễn ra trong vòng vài ngày sau khi người quá cố được xem là đã chết theo lý thuyết y học Mật tông.

Thi hài thường có vòng cổ nhập môn và vương miện tượng trưng cho năm đức Phật thiền định,[24] và mỗi người mang và những

[24] Đó là Aklobhya, Vairocana, Ratnasambhava, Amitābha và Amoghasiddhi.

người giúp đỡ khác quàng chiếc khăn lụa nghi lễ lên thi thể. Hương được đốt trong ngôi nhà nơi người quá cố đã qua đời như một cách thanh tẩy.

Quá trình chôn cất bắt đầu khi một bậc thầy Mật tông đánh dấu một *maṇḍala* trên ngực và bụng của xác chết, sau đó các *rogyapas* dùng dao lớn cắt ngang ngực theo chỉ dẫn của bậc thầy. Sau đó, họ loại bỏ các cơ quan nội tạng và cắt thịt ra khỏi xương. Tiếp theo, xương được đập bằng búa đá và trộn với lúa mạch (*tsampa*) để làm ngon miệng hơn đối với lũ kền kền, vốn vào thời điểm này thường tụ tập lại để chờ đợi.

Việc kiếm ăn của chim thường diễn ra ở một vùng đất bằng phẳng gọi là *maṇḍala*. Các *rogyapa* đợi cho đến khi chuẩn bị đủ lượng thịt và xương để nuôi tất cả những con kền kền xuất hiện (để chúng không bắt đầu đánh nhau và do đó gây thương tích cho nhau). Xác chết được buộc chặt lại để ngăn lũ kền kền mang đi trước đó. Sau đó, các *rogyapas* bắt đầu ném những mảnh thịt vào *maṇḍala*, nơi lũ kền kền háo hức ăn chúng.

Một *rogyapa* thường có nhiệm vụ giữ những con kền kền đói khát ở lại bằng một sợi dây dài, ông vung sợi dây này để ngăn chúng xâm nhập vào *maṇḍala* cho đến thời điểm thích hợp.

Khi thịt và xương đã được vứt bỏ, đạo sư Mật thừa lấy hộp sọ của người quá cố và đâm một cây kim dài vào "lỗ Phạm thiên (*Brahmān*)" ở trên cùng, cho phép ý thức thoát ra ngoài (nếu nó chưa làm như vậy). Sau đó, hộp sọ bị đập vỡ, não và hộp sọ được cho kền kền ăn. Sau khi hỏa táng xong, nhà cửa của người quá cố được dọn dẹp sạch sẽ, gạch đặt xác người chết sẽ được ném xuống sông hoặc mang đi nơi khác. Sau đó, ngôi nhà được xông hương và thường các nhà sư được mời đến để tụng kinh *Bát-nhã Ba-la-mật trong 8.000 dòng*. Sau đó, có những nghi lễ truyền thống được tổ chức đều đặn để cầu phúc cho người đã khuất.

Nghi lễ thiên táng có phần khủng khiếp mang đầy ý nghĩa đối với Phật tử Tây Tạng, vì nó minh họa một cách sinh động sự vô thường của cuộc sống con người và sự chắc chắn của cái chết. Việc chôn cất được thực hiện ngoài trời nhằm nhắc nhở mọi người rằng đây là số phận cuối cùng của tất cả chúng sinh bình thường. Loại

tang lễ này khó từ chối hoặc tránh hơn so với những loại tang lễ ở xã hội phương Tây và nó nhằm mục đích đánh thức mọi người về cái chết sắp xảy ra.

Ngoài ra, nó còn minh họa tính chất tuần hoàn của cuộc sống, kể từ khi cơ thể của người quay trở lại môi trường - điều mà các hoạt động tang lễ phương Tây cố gắng che giấu - được thực hiện cho tất cả mọi người đều thấy. Phật tử theo dõi quá trình này nên hướng tới những suy nghĩ về vô thường, được nâng cao bởi hành động bố thí cuối cùng của người đã khuất và được thúc đẩy nỗ lực mạnh mẽ hơn để theo đuổi sự giác ngộ, vì quá trình chôn cất cho thấy những gì chắc chắn sẽ đến với những người vẫn còn trong vòng luân hồi.

Phần IV

CÁC MỆNH LỆNH CỦA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

11: BỐN MỆNH LỆNH

Những tín đồ của bốn tông phái chính của Phật giáo Tây Tạng – Nyingma, Kagyu, Sakya và Géluk – có xu hướng nhấn mạnh những khác biệt giúp phân biệt họ, nhưng điều đáng chú ý hơn nhiều là họ có nhiều điểm chung như thế nào. Các chương sau đây chứa những cái nhìn tổng quan ngắn gọn về các sự kiện quan trọng trong lịch sử của mỗi dòng tu, có tóm tắt tiểu sử tôn giáo của một số nhân vật quan trọng, hệ thống triết học và các thực hành thiền định đặc biệt của họ.

Người đọc sẽ thấy một số chủ đề được lặp đi lặp lại trong những phần này, chẳng hạn như tầm quan trọng của việc vượt qua sự bám chấp vào các hiện tượng luân hồi và ý tưởng rằng các học viên cần phát triển thái độ xả ly chân thành.

Một điểm quan trọng khác của sự nhất trí nằm ở các quy định về giới luật xuất gia: tất cả các dòng tu của Phật giáo Tây Tạng đều tuân theo luật tạng của trường phái *Mūla-Sarvāstivāda*, vốn là tiêu chuẩn trong các tu viện Tây Tạng kể từ khi thành lập tổ chức tu viện đầu tiên ở Samyé. Ngoài ra, họ cũng chia sẻ cùng một kho văn bản triết học và phụng vụ được nhập khẩu từ Ấn Độ và cả bốn dòng tu đều trình bày con đường dẫn đến sự thức tỉnh kết hợp các thực hành của hệ thống kinh điển và *tantra*.

Họ cũng chia sẻ một số giả định chung về học thuyết và thực tiễn mà họ kế thừa từ Ấn Độ. Nói chung, con người đồng ý rằng đức Phật đã cung cấp những giáo lý khác nhau cho nhiều loại người tu tập khác nhau và những giáo lý này đã được các nhà nghiên cứu lịch sử Tây Tạng hệ thống hóa, những người phân loại giáo lý của đức Phật theo ba thừa riêng biệt – Tiểu thừa và Đại thừa.

(Đại thừa) và Kim cương thừa (*Vajrayana*) – mỗi phương tiện đều nhằm mục đích thu hút năng lực tâm linh của các nhóm cụ

thể. Tiểu thừa được trình bày cho những người có ý định cứu rỗi cá nhân, trong đó con người vượt qua đau khổ và giải thoát khỏi luân hồi. Khán giả của giáo lý Đại thừa bao gồm những học viên có khả năng cảm thông với nỗi đau khổ của người khác, những người mong muốn tìm kiếm sự giác ngộ để giúp chúng sinh vượt qua nỗi đau của họ. Những hành giả Kim cương thừa có sự quan tâm sâu sắc đến lợi ích của người khác, cùng với quyết tâm đạt được giác ngộ càng nhanh càng tốt và khả năng tâm linh để theo đuổi những thực hành khó khăn của Mật tông.

Phật giáo Ấn Độ cũng thường được các nhà chú giải Tây Tạng chia thành bốn trường phái giáo lý chính - Trường phái Diễn giải vĩ đại, Trường phái Kinh điển, Trường phái Duy tâm và Trường phái Trung quán. Mỗi điều này đều gắn liền với các dòng truyền thừa giảng dạy, kinh văn, học thuyết và thực hành cụ thể và tất cả đều được cho là có giá trị đối với những người cụ thể và trong những bối cảnh cụ thể.[1]

Hơn nữa, mặc dù hệ thống phân loại là hệ thống phân cấp, nhưng không có thực hành và học thuyết nào bị chê bai, vì tất cả đều được cho là đã được đức Phật giảng dạy và có lợi cho sự tiến bộ tâm linh. Kết quả là tất cả bốn tông phái của Phật giáo Tây Tạng đều kết hợp các yếu tố của ba thừa và bốn hệ thống giáo lý trong hệ thống triết học và thực hành thiền định của họ.

Chương trình giảng dạy của họ phản ánh cách tiếp cận chiết trung này và hành giả trong các trường tu viện Tây Tạng thường nghiên cứu nhiều loại văn bản Phật giáo và học giáo lý của bốn trường phái triết học Ấn Độ, cùng với các thực hành và giáo lý của ba thừa.

Tất cả bốn dòng tu của Tây Tạng đều đồng ý về nét phác thảo cơ bản của con đường phải tuân theo để thoát khỏi luân hồi và các loại thực hành mà con người nên áp dụng. Tất cả đều có chung một định hướng Đại thừa và vì vậy họ đồng ý rằng con đường bắt đầu bằng việc phát khởi tâm giác ngộ và tiến triển qua các địa Bồ-tát,

[1] Những phân loại này là trọng tâm của một nền văn học rộng lớn bằng tiếng Tây Tạng và việc thảo luận chi tiết vượt quá giới hạn của nghiên cứu này. Để biết thêm thông tin, xem Katsumi Mimaki, *Blo gsal grub mtha'* (Kyoto: Université de Kyoto, 1982), Geshe Lhundup Sopa và Jeffrey Hopkins, *Cut Through Appearances* (Ithaca: Snow Lion, 1989), Jeffrey Hopkins, *Thiền về tính "không"* (London): Trí tuệ, 1983), tr. 305-697 và Dudjom Rinpoche, *Dòng Nyingma của Phật giáo Tây Tạng*, tr. 151-237.

trong thời gian đó con người trau dồi sáu (hoặc mười) ba-la-mật. Các thành viên của bốn tông phái đều cho rằng Kim cương thừa là con đường tối cao trong tất cả các con đường Phật giáo, mặc dù có những khác biệt giữa họ về *tantra* nào họ ưa thích và dòng truyền thừa nào họ theo.

Chẳng hạn, trật tự Nyingma nhấn mạnh đến "sự hoàn thiện vĩ đại" (*rdzogs chen;* phát âm là "dzogchen") và các thực hành Mật thừa của nó chủ yếu dựa trên cái gọi là "Mật điển cổ" (chẳng hạn như *tantra Tinh túy căn bản bí mật*) và trên những hướng dẫn tìm thấy trong "kho tàng ẩn dấu" (*gter ma;* phát âm là "*terma*"). Các vị Kagyupa nhấn mạnh hệ thống đại ấn được kế thừa từ đạo sư Tilopa người Ấn Độ và các thực hành Mật thừa của nó chủ yếu bắt nguồn từ *tantra Guhyasamāja* và *tantra Cakrasaṃvara.* Hệ thống lý thuyết và thực hành Mật thừa Gélukpa dựa trên *tantra Guhyasamāja, tantra Cakrasaṃvara* và *tantra* Kàlacakra. Người Sakyapas ủng hộ *Hevajra Tantra,* vốn là nền tảng của hệ thống "con đường và quả" (*lam 'bras;* phát âm là "lamdré") của họ.[2]

Mỗi dòng đều có nguồn gốc từ các bậc thầy Ấn Độ cụ thể. Có những khác biệt đặc biệt trong thực hành Mật tông thực sự của họ, nhưng bất chấp những khác biệt này, vẫn có nhiều điểm chung. Điều này đã được đức Dalai Lama lưu ý, ông nói rằng quan điểm triết học của tất cả các tông phái là quan điểm của Trung quán Long Thọ và về mặt thực hành tất cả đều tuân theo chương trình của Đại thừa (mà ngài gọi là "Bồ-tát thừa").

Ngoài ra, con đường và giáo lý của họ kết hợp toàn bộ hệ thống kinh điển và *tantra* và vì vậy ngài kết luận rằng tất cả chúng đều là những chương trình hiệu quả như nhau để đưa chúng sinh đến giải thoát.

---

[2] Mỗi dòng tu cũng có những vị thần cụ thể được thể hiện trong các thực hành Mật tông của nó. Ví dụ, Nyingma ưa chuộng các thực hành gắn liền với Quán Thế Âm, *Mañjuśrī, Vajrapāṇi*, Lục *Tārā, Tārā* Đỏ, *Tārā* Trắng, *Vajrasattva* và *Padmasambhava.* Kagyu nhấn mạnh các thực hành liên quan đến Quán Thế Âm, *Mañjuśrī, Vajrapāṇi,* Lục *Tārhā*, Phật Dược Sư (*Bhaiṣajyaguru*), *Vajrayoginī* và *Heruka Cakrasaṃvara*. Sakya tập trung vào các thực hành liên quan đến Quán Thế Âm, *Mañjuśrī, Vajrapāṇi*, Lục và Bạch *Tārā* và *Hevajra.* Géluk ưa thích các thực hành gắn liền với Quán Thế Âm, *Mañjuśrī, Vajrapāṇi*, Lục và Bạch *Thara,* Phật Dược Sư (*Bhaiṣajyaguru*), *Guhyasamāja, Yamantaka, Heruka Cakrasaṃvara, Vajrayoginī và Kālacakra.* Các *Tara* khác nhau được xem là những hóa thân riêng biệt của cùng đức Phật, mỗi vị đều biểu hiện bằng một màu da cụ thể.

> Ở Tây Tạng, do sự khác biệt về thời gian dịch thuật kinh điển từ Ấn Độ và sự phát triển của các dòng truyền thừa được hình thành bởi các bậc thầy cụ thể, tám trường phái Phật giáo riêng biệt đã phát sinh. Ngày nay, bốn vị được biết đến rộng rãi là Nyingma, Sakya, Kagyu và Gelugpa. Từ quan điểm giáo lý của họ, tất cả họ đều là Trung quán. Từ quan điểm thừa của họ, tất cả họ đều thuộc Bồ-tát thừa. Ngoài ra, bốn trường phái này đều là những hệ thống hoàn chỉnh về thực hành kinh điển và *tantra* thống nhất, mỗi trường phái đều có những kỹ thuật và hướng dẫn tinh túy cần thiết để người đạt được quả đức Phật trong một đời. Tuy nhiên, mỗi người đều có những đặc điểm riêng biệt của việc giảng dạy.[3]

Nếu so sánh bốn tông phái của Phật giáo Tây Tạng với Phật giáo Nguyên thủy, hoặc với các trường phái Trung Quốc, Nhật Bản hay Hàn Quốc thì sự khác biệt càng rõ rệt hơn. Đây là kết quả của những khác biệt quan trọng trong lịch sử truyền bá Phật giáo của mỗi nước và phong cách thực hành và giảng dạy ở mỗi quốc gia phản ánh lịch sử này, cũng như các yếu tố văn hóa và ngôn ngữ cũng như sự phát triển chính trị và tôn giáo sau đó.

Phật tử Tây Tạng chia sẻ di sản chung đến với họ từ các tổ chức học thuật lớn ở miền Bắc Ấn Độ trong thời kỳ truyền bá Phật giáo đến Tây Tạng và các dòng *truyền thừa thành tựu giả* chủ yếu tập trung ở Bihar và Bengal, kết hợp với các yếu tố văn hóa ảnh hưởng đến sự phát triển sau này. Vào thời điểm ban đầu Phật giáo được truyền sang Tây Tạng, quan điểm triết học của Long Thọ và trường phái Trung quán chiếm ưu thế và con người thấy rằng cả bốn tông phái của Phật giáo Tây Tạng đều coi đây là quan điểm triết học tối cao.

Về phương diện thực hành, nhiều đạo sư có ảnh hưởng đã đến Tây Tạng xem Kim cương thừa là điều tối thượng trong tất cả giáo lý và thực hành Phật giáo và vì thế không có gì đáng ngạc nhiên khi Phật giáo Tây Tạng cũng xem nó theo cách này.

Đây không phải là trường hợp trong các truyền thống Phật giáo khác. Ví dụ, ở các quốc gia Nguyên thủy, các thực hành và kỹ thuật

---

[3] HH Dalai Lama, Tenzin Gyatso, "Bài nói chuyện của đức Dalai Lama tại Học viện Nyingma," *Gesar* 6.3, 1980, tr. 4.

Mật thừa đã được du nhập và được phổ biến trong một thời gian ngắn ở một số khu vực, nhưng cuối cùng đã bị lu mờ. Ở Trung Quốc, Kim cương thừa có ảnh hưởng trong thế kỷ thứ VII và thứ VIII, nhưng sau đó được hấp thụ vào các truyền thống khác.

Trong thời gian này, các nhà sư Nhật Bản (nổi tiếng nhất là Kūkai và Saichō) đã du hành đến Trung Quốc và mang về các dòng truyền thừa Mật tông, nhưng trường phái Shingon do Kūkai thành lập ngày nay là một trong những tông phái nhỏ nhất ở Nhật Bản và trường phái Tendai kết hợp các thực hành Mật tông như một phần của một loạt các ảnh hưởng chiết trung.

Ở Nhật Bản, các trường phái Mật tông có xu hướng nhấn mạnh đến các nghi lễ và nghi thức, chứ không phải các *yoga* đặc biệt của *tantra* Du-già cao nhất, vốn là các thực hành Kim cương thừa trọng tâm trong Phật giáo Tây Tạng.

Ở Tây Tạng, hình thức thực hành tôn giáo chiếm ưu thế là Phật giáo Mật thừa được kế thừa từ Ấn Độ, đồng thời cũng có mức độ tương thích cao trong quan điểm triết học của bốn tông phái. Đặc biệt quan trọng là sự đồng thuận của họ về bản chất của tâm, vì rèn luyện tinh thần là trọng tâm của con đường Phật giáo được thực hành ở Tây Tạng. Tất cả bốn bộ đều đồng ý rằng tâm có bản chất là huyễn.

Tất cả đều thừa nhận những mức độ tâm thức khác nhau được phân biệt theo mức độ thô hay vi tế tương đối và tất cả đều đồng ý rằng mức độ cơ bản và vi tế nhất của tâm là bản chất của quang minh thuần khiết và tính "không". Họ có những thuật ngữ khác nhau và những cách khác nhau để nhận ra nó, nhưng, như đức Dalai Lama đã nói,

> tâm nền tảng bẩm sinh của huyễn này được nhấn mạnh như nhau trong các hệ thống *yoga tantra* tối thượng của Tân dịch học[4] và trong hệ thống Nying-ma của Đại viên mãn và là

[4] Các trường phái Tân dịch là Kagyu, Sakya và Géluk, những người đặt hệ thống triết học và thực hành của họ dựa trên các bản dịch được chuẩn bị theo các quy tắc và tiêu chuẩn được phát triển trong thời kỳ truyền bá Phật giáo vào Tây Tạng lần thứ hai (xem Chương 5). "Những bản dịch cũ" là những bản dịch được chuẩn bị trong đợt phổ biến đầu tiên, bắt đầu từ khi đức Padmasambhava và Śāntarakṣita đến Tây Tạng. Những điều này được ưa chuộng bởi trật tự Nyingma.

> nơi thích hợp để so sánh giữa các trường phái cũ và trường phái mới.[5]

Các vị thầy của bốn dòng tu cũng đồng ý về vai trò của tâm trong việc duy trì luân hồi và trong việc đạt được giải thoát. Tất cả đều dạy rằng tâm bình thường hành động dưới ảnh hưởng của những cảm xúc phiền não và quan niệm sai lầm. Những điều này khiến con người thực hiện những hành động tiêu cực, sau đó tác động ngược trở lại những người thực hiện chúng. Quá trình này được duy trì bởi bản chất của chính tâm trí, nó có xu hướng lặp lại những khuôn mẫu hành vi mà nó quen thuộc.

Vì vậy, chẳng hạn, nếu người thường xuyên rơi vào trạng thái tức giận, người đó sẽ dần dần quen với cảm xúc này hơn và việc phát sinh những ý nghĩ tức giận sẽ trở nên dễ dàng hơn. Ngược lại, nếu người rèn luyện lòng từ bi và tình yêu thương, con người sẽ dần dần quen với chúng và thể hiện chúng một cách tự nhiên.

Trong các thực hành của *yoga tantra* tối thượng được tìm thấy trong Tân dịch, con người trau dồi nhận thức rằng tâm có bản chất quang minh và an lạc và rằng mọi phiền não trong tâm đều là ngẫu nhiên và không phải là một phần của bản chất của tâm. Điều này cũng đúng với hệ thống *Dzogchen* (giáo lý tối cao theo dòng Nyingma), lấy tuệ giác này làm yếu tố then chốt trong chương trình đào tạo thiền định.

Trong cả hai hệ thống, con người học cách xem các hiện tượng như môn thể thao sáng tạo của tâm trí và các tư tưởng được nhận thức như phát sinh từ tính "không" và lại hòa nhập vào tính "không".

Đức Dalai Lama cho rằng cả bốn bậc đều rèn luyện sự hiểu biết sâu sắc này và rằng:

> nếu con người có thể khiến tất cả những hiện tượng này xuất hiện như trò chơi của tâm cơ bản bên trong mà không đi chệch khỏi phạm vi của tâm đó thì con người sẽ không bị ảnh hưởng bởi những quan niệm thông thường. Khi chúng ta tự xác định thực thể cơ bản của bản thân và trực tiếp xác định ý nghĩa của nó một cách liên tục và mãi mãi trong trạng

[5] *Lòng tốt, sự trong sáng và sự sáng suốt*, tr. 208.

thái thiền định thì dù hành động ở thế gian, chúng ta vẫn là Phật.[6]

Như những tổng quan ngắn gọn được trình bày trong các chương tiếp theo sẽ chỉ ra, điều này tóm tắt các thực hành thiền định cốt lõi của cả bốn tông phái của Phật giáo Tây Tạng. Mỗi vị đều có những cách riêng biệt để dẫn dắt người tu đến Phật quả và mỗi vị đều phát triển những phong cách và thuật ngữ đặc trưng, nhưng tất cả đều có chung những giả định cơ bản về con đường và giáo lý Phật giáo.

Quan trọng hơn, như đức Dalai Lama lập luận, tất cả đều có thể chứng minh rằng phương pháp của họ đã thành công trong việc tạo ra những thiền sinh xuất sắc, những người thể hiện những lý tưởng cao nhất của Phật giáo Tây Tạng và cuộc đời cũng như giáo lý của họ là minh chứng cho tính hiệu quả của các hệ thống trong bốn tông phái.

PHONG TRÀO PHI TRƯỜNG PHÁI

Bất chấp nhiều điểm tương đồng trong quan điểm và thực hành giữa các truyền thống Phật giáo Tây Tạng, tranh cãi giữa các trường phái vẫn là một đặc điểm thường xuyên xảy ra ở Tây Tạng kể từ những thời kỳ đầu tiên. Mọi trật tự đều tạo ra những cuộc tấn công gay gắt vào các đối thủ được xem là đối thủ của nó và lịch sử Phật giáo Tây Tạng được đánh dấu bằng các cuộc tranh luận bằng miệng giữa các nhóm cạnh tranh cũng như các cuộc đàn áp và chiến tranh trường phái.

Vào cuối thế kỷ XIX, một số Lạt-ma nổi tiếng ở miền Đông Tây Tạng đã bắt đầu phong trào phản đối, thường được gọi là "Người không trường phái" (*Ris med;* phát âm là "Rimé"). Đó là một thách thức trực tiếp đối với cách tiếp cận mang tính học thuật của dòng Gélukpa, hệ thống giáo dục chủ yếu dựa vào sách giáo khoa (*yig cha*) tóm tắt các điểm triết học và giáo lý quan trọng.

Những định nghĩa (*mtshan nyid*) mà chúng chứa đựng đều bắt nguồn từ "văn bản gốc" của Ấn Độ; những điều này được hành giả ghi nhớ và tạo thành nền tảng cho chương trình giảng dạy và bài kiểm tra của họ.

---

[6] Như trên, tr. 213.

Ngược lại, các Lạt-ma phi bộ phái yêu cầu học trò của họ nghiên cứu các kinh điển và văn bản triết học Ấn Độ và phần lớn văn học phi bộ phái bao gồm những chú giải nguyên gốc về chúng. Nền tảng triết học của hầu hết các Lạt-ma phi trường phái là quan điểm "tánh không khác" (*gzhan stong*), thừa nhận một thực tại tối hậu tự tồn tại mà chỉ có thể hiểu được bằng nhận thức thiền định trực tiếp. Một khía cạnh quan trọng khác của Rimé là tầm nhìn về sự hoàn thiện vĩ đại được phát triển bởi "người khám phá kho báu" (*gter ston*) Jikmé Lingpa (1730 - 1798). Sự phát hiện của ngài về giáo khóa *Tâm yếu của Longchenpa* là một trong những nền tảng của phong trào.

Tái sinh của ngài Jamyang Khyentsé Ongbo (1820 - 1892) đã trở thành một trong những nhân vật hàng đầu trong phong trào Phi trường phái. Giống như các Lạt-ma phi trường phái khác, ông ủng hộ cách tiếp cận phổ quát đối với giáo lý Phật giáo, theo đó tất cả đều có giá trị đối với những hành giả cụ thể. Sinh viên được khuyến khích nghiên cứu sâu rộng về các truyền thống khác nhau và như Gene Smith đã chỉ ra, một trong những đặc điểm chính của phong trào là định hướng bách khoa toàn thư.[7]

Các Lạt-ma không theo trường phái đã biên soạn một số bản tóm lược về việc học Phật giáo, đáng chú ý nhất là *Bản tóm lược mọi kiến thức của Jamgön Kongtrül* (1813 - 1899). Không giống như một số học giả cùng thời với ngài, những người tập trung vào một số tác phẩm nhất định mà họ xem là quy chuẩn và bác bỏ những tác phẩm khác, Kongtrul và các học trò của ông đã du hành khắp Tây Tạng để tìm kiếm các văn bản, quán đảnh và truyền thừa truyền khẩu - cả những tác phẩm được phổ biến rộng rãi và những tác phẩm khác ít người biết đến và mang tính địa phương - và tập hợp chúng lại thành những bộ sưu tập khổng lồ.

Ngược lại với những người cho rằng phương pháp này ưu việt hơn tất cả những phương pháp khác, họ tìm cách cung cấp càng

---

[7] E. Gene Smith, *Trong số các văn bản Tây Tạng: Lịch sử và văn học cao nguyên Himalaya* (Boston: Wisdom Publications, 2001), tr. 227–272. Thuật ngữ *Rimé* đôi khi được các học giả đương thời xem là "chiết trung", nhưng các sản phẩm và lời dạy của truyền thống này cho thấy điều này là không phù hợp. David Seyfort Ruegg chỉ ra rằng *Rimé* mang tính bách khoa hoặc phổ quát hơn là chiết trung. *Ris med* là từ trái nghĩa của *ris su chad pa và* do đó nó có hàm ý là không bị ràng buộc, bao trùm tất cả và vô tư ("*A Tibetan's Odyssey: A Review Article*"), *Journal of the Royal Asiatic Society,* 1989, 2, p. 310.

nhiều giáo lý và phương pháp thực hành càng tốt để học trò có thể chọn những phương pháp hiệu quả nhất. Nguồn của chúng không chỉ giới hạn ở các văn bản tôn giáo hay triết học, mà chúng còn kết hợp các truyền thống dân gian và văn học đại chúng, bao gồm cả những tác phẩm kinh điển như *Sử thi Gésar of Ling*.[8]

Ngược lại, các học giả Gélukpa thời đó có xu hướng nhắc lại các mô hình đã được truyền lại cho họ và tham gia vào học thuật thuộc lòng và không có nguồn gốc. Có một số học giả đáng chú ý và nguyên bản trong số các Gélukpas, nhưng các tu viện chính của dòng nói chung là pháo đài của chủ nghĩa bảo thủ giáo điều và các tác giả thời đó chủ yếu biên soạn các sách giáo khoa trình bày chi tiết về các định nghĩa và tranh luận được tìm thấy trong các văn bản trước đó.

Nhiều trong số này trình bày các cuộc tranh luận và phản biện có thể xảy ra một cách chi tiết và được hành giả ghi nhớ. Họ đưa ra những lời bác bỏ nhất định chống lại những đối thủ tiềm năng và do đó hành giả học cách chỉ đơn giản là xác định một quan điểm sai lầm và áp dụng nhãn hiệu thích hợp thay vì xem xét các quan điểm triết học theo giá trị riêng của họ.

Tuy nhiên, các bậc thầy Rimé khuyến khích học trò của mình xem xét các văn bản gốc Ấn Độ và tiếp thu những hướng dẫn truyền miệng của nhiều vị thầy khác nhau để làm quen với nhiều quan điểm khác nhau. Sự nhấn mạnh là sự hiểu biết trực tiếp hơn là sự lặp lại các quan điểm "đúng" đã được thiết lập.

Truyền thống Gélukpa theo Tsong Khapa đã tìm cách sàng lọc các văn bản, học thuyết, thực hành và ý kiến và phân biệt những điều có tính thuyết phục hoặc quy phạm về mặt triết học nhất. Chúng được mã hóa theo các định nghĩa và tranh luận cố định, được hành giả ghi nhớ. Các Lạt-ma phi trường phái đã áp dụng một cách tiếp cận chiết trung, coi trọng vô số các thực hành Mật thừa và các dòng truyền thừa phù hợp với thiên hướng của một số hành giả nhất định.

Do đó, Jamyang Khyentsé Ongbo – Lạt-ma dòng Sakya, người cũng thực hành đại toàn thiện Nyingma – và Jamgön Kongtrül, một

[8] Sử thi Gésar đặc biệt quan trọng đối với Mipam, người đã viết một số tác phẩm dựa trên truyền thuyết về người anh hùng thần thoại, bao gồm một số nghi lễ tập trung vào ông như thần gắn liền với tuổi thọ.

Kagyupa, đã tập hợp các dòng truyền thừa Mật thừa từ Nyingma, Sakya, Kagyyu, Kadam, Jonang và các nguồn khác. Kongtrül và các học trò của ông đã biên soạn chúng thành những bộ sưu tập lớn. Khi các bản văn, quán đảnh và chỉ dẫn khẩu truyền từ nhiều nguồn khác nhau đã được kết hợp vào một cá nhân, lúc đó người đó có thể truyền lại toàn bộ những gì họ đã nhận được cho các đệ tử.[9]

Các bậc thầy phi trường phái cũng áp dụng cách tiếp cận cởi mở tương tự đối với việc thực hành tôn giáo. Nhiều nhân vật chính của truyền thống là những người không xuất gia và một số chuyên luận liên quan đến phong trào chê bai các nhà sư là những người giáo điều khó nhọc với trí thông minh hạn chế.

Một số Lạt-ma không theo trường phái chuyển từ trạng thái xuất gia sang trạng thái *tantra* cư sĩ (*sngags pa*), nhưng những vị khác vẫn duy trì giới nguyện xuất gia trong suốt cuộc đời của họ. Thái độ chung của các học viên Rimé là thừa nhận giá trị tiềm tàng của các phương thức thực hành và lối sống khác nhau và từ chối coi cái này là ưu việt hơn cái kia trong mọi hoàn cảnh.

Để phù hợp với cách tiếp cận phi giáo điều của mình, phong trào Phi trường phái không phải là một trường phái riêng biệt với những học thuyết cố định, cũng như không tạo ra một trật tự tu viện đặc biệt với các tổ chức riêng của mình. Thay vào đó, những người đề xướng nó duy trì lòng trung thành với dòng truyền thừa của chính họ, nhưng lại tiếp nhận các yếu tố từ các truyền thống Phật giáo khác nhau có sẵn cho họ. Không một cách tiếp cận nào đối với học thuyết và thực hành Phật giáo được khẳng định một cách giáo điều và bản chất của phong trào là sự cởi mở đối với các cách tiếp cận khác nhau.

Giống như Jikmé Lingpa, nhiều đạo sư Rimé vĩ đại xuất thân từ tầng lớp phi quý tộc và thường xa lánh Phật giáo thể chế. Bởi vì nhấn mạnh vào dòng truyền thừa nên nhìn chung có mối liên kết đặc biệt chặt chẽ giữa các Lạt-ma và đệ tử. Các khóa tu là một yếu tố cốt lõi của truyền thống và hành giả thường được hướng dẫn bởi các giáo viên của họ trong thời gian dài thực hành trong cô tịch.

Văn học của Rimé nhấn mạnh đến kết quả lợi ích của những cuộc nhập thất dài ngày và tầm quan trọng của việc thường xuyên

[9] Xem Geoffrey Samuel, *Pháp sư văn minh,* tr. 533–543.

tham gia thiền định đơn độc. Không có gì đáng ngạc nhiên khi nhấn mạnh đến điều này, tiểu sử của các ngôi sao sáng trong truyền thống nhấn mạnh đến những linh ảnh, trạng thái xuất thần, sự mặc khải và chỉ dẫn truyền miệng. Nhiều Lạt-ma phi trường phái nổi tiếng cũng là những người khám phá kho báu và việc tiết lộ những "kho báu ẩn giấu" mới là một khía cạnh quan trọng trong lịch sử của nó.

Hầu hết các Lạt-ma đương thời của các truyền thống không thuộc Gélukpa đều bị ảnh hưởng trực tiếp bởi phong trào quan trọng này và nhiều thực hành của phong trào này cũng đã tìm được đường vào trật tự Gélukpa. Một điểm khác biệt chính giữa các truyền thống Phi trường phái và Gélukpas là học thuyết về tính "không" khác, vốn là nền tảng của hầu hết các thực hành Rimé, nhưng bị Gélukpas kiên quyết bác bỏ. (Tuy nhiên, không phải tất cả các bậc thầy Rimé đều giữ quan điểm này; Mipam là một ví dụ nổi bật về Lạt-ma Rimé tuân theo quan điểm vị kỷ.)

Tính Không-Khác

Như chúng ta đã thấy, học thuyết về tính "không" nổi bật trong tư tưởng Phật giáo Ấn Độ và Tây Tạng. Các câu hỏi liên quan đến việc tính "không" nên được giải thích như thế nào đã là nguồn tranh luận chính giữa các tông phái khác nhau của Phật giáo Tây Tạng và chúng vẫn tiếp tục gây tranh cãi cho đến ngày nay.

Hai trường phái có ảnh hưởng nhất lần lượt ủng hộ các học thuyết về "tính không-khác" (*gzhan stong;* phát âm là "shendong") và "tự tính 'không'" (*rang stong;* phát âm là "rangdong"). Vị trí thứ hai được nắm giữ bởi trật tự Gélukpa, theo cách giải thích về *Madhyamaka* do Tsong Khapa phát triển. Ngài cho rằng tính "không" là một "sự tiêu cực không khẳng định," nghĩa là nó chỉ đơn giản là sự phủ nhận triệt để sự tồn tại cố hữu (*rang bzhin, svabhāva*), một đặc tính bị chúng sinh bình thường gán cho các hiện tượng một cách sai lầm.

Từ góc độ của ý thức vô minh, các hiện tượng dường như tự tồn tại và không được xem là sự tổng hợp của những phần nhỏ hơn được tạo ra bởi nhân duyên và chịu sự suy tàn và con người dường như sở hữu một bản thân trường tồn, độc lập với những thăng trầm của sinh tử và thay đổi. Các Gélukpa phủ nhận rằng có bất kỳ thực chất trường tồn nào và cho rằng mọi hiện tượng đều là tập hợp của

những bộ phận không ngừng thay đổi do ảnh hưởng của các nguyên nhân và điều kiện.

Theo cách giải thích khác về tính "không", tính "không" là chân lý tối hậu và được quan niệm như một thực tại tự hữu, bất biến, thấm nhuần mọi hiện tượng. Nó tính "không" những gì khác hơn chính nó - nghĩa là những nhận thức sai lầm do chúng sinh mê lầm gán cho nó.[10] Nhưng nó không phải là không có chính nó, vì nó là bản chất cuối cùng của mọi hiện tượng. Tính "không" của các Gélukpa được cho là "tánh không chết" (*bem stong*) bởi vì nó sẽ là một trạng thái không có bất kỳ phẩm chất nào.

Những người ủng hộ "tính không-khác" cho rằng thực ra nó là kho chứa mọi phẩm tính của Phật quả và vốn có trong mọi chúng sinh. Nó không thể được biết bằng logic hay khái niệm và chỉ được nhận ra bởi những hành giả *yoga* cao cấp thông qua tuệ giác trực tiếp, vô niệm. Các Gélukpas tố cáo quan điểm này là một nỗ lực nhằm cụ thể hóa cái Tuyệt đối và đưa các quan niệm thực thể của Ấn Độ vào Phật giáo.

Một trong những cuộc tranh luận quan trọng giữa các Gélukpa và những đối thủ của họ, những người ủng hộ quan điểm "tính không-khác" liên quan đến học thuyết về "Như Lai tạng" (*de bzhin gzhegs pa'i snying po, tathhāgata-garbha*) nên được hiểu như thế nào. Quan niệm này, được tìm thấy trong một số văn bản Phật giáo Ấn Độ, cho rằng tất cả chúng sinh đều có khả năng thành Phật. Những người ủng hộ "tánh không-khác" quan niệm tiềm năng này như một bản chất tích cực, tự tồn, lan tỏa khắp mọi sự tồn tại và được biểu hiện thông qua quá trình rèn luyện thiền định, nhưng không phải do nó tạo ra.

Phật quả là bản chất cơ bản của tâm, nó rất vi tế, không thể diễn tả được và vượt khỏi tầm nắm bắt của tư tưởng khái niệm.

---

[10] Học thuyết này ban đầu được đề xuất ở Tây Tạng bởi nhà tư tưởng Jonangpa Dolpopa Shérap Gyeltsen (1292 - 1361). cái nhìn tổng quan về cuộc đời và tư tưởng của ông, cùng với những phản hồi của ông đối với các nhà phê bình, có thể được tìm thấy trong Cyrus Stearns, *The Buddha from Dolpo: A Study of the Life and Thought of The Tibetan Master Dolpopa Sherab Gyaltsen* (Albany: State University of New York). Báo chí, 1999). Xem thêm David S. Ruegg, *Buddha-Nature, Mind, and the problem of Gradualism in a Comparative Perspective* (London: School of Oriental and African Studies, 1989) và SK Hookham, *The Buddha Inside* (Albany: Nxb. Đại học bang New York, 1991).

Nó không thể được mô tả bằng lời và chỉ có thể được hiểu thông qua kinh nghiệm trực tiếp. Theo lập trường này, mọi hiện tượng đều có bản chất của tâm, là sự hợp nhất giữa quang minh và tính "không". Chúng không có sự tồn tại thực chất và chỉ tồn tại trong dòng tâm thức.

Lễ quán đảnh của các đạo sư Rimé – đặc biệt là những người thuộc dòng Nyingma và Kagyu, nhấn mạnh vào các thiền định vô tướng về sự viên mãn vĩ đại (*dzogchen*) và đại ấn (*mahāmudrà*) – thường có những giáo huấn khẩu truyền trong đó các Lạt-ma "chỉ ra bản chất của tâm" cho các hành giả, những người sau đó được hướng dẫn để trau dồi sự hiểu biết trực tiếp về thực tại này. Những người thành công trong việc nắm bắt bản chất của tâm và nhận thức mọi hiện tượng như những hiện thân của quang minh và tính "không" đều có thể đạt được Phật quả trong một khoảnh khắc thức tỉnh.

Các Gélukpas tuân theo truyền thống tiệm tiến của Ấn Độ, cho rằng con đường dẫn đến Phật quả bao gồm việc dần dần hoàn thiện ma trận những phẩm chất tốt đẹp đặc trưng cho những bậc giác ngộ. Điều này được thực hiện qua nhiều kiếp rèn luyện gian khổ, trong đó các thiền sinh tuân theo cách tiếp cận từng bước một và dần dần loại bỏ những khuynh hướng tiêu cực, đồng thời đạt được tuệ giác sâu sắc hơn và những phẩm chất như rộng lượng, đạo đức và kiên nhẫn, những điều mà họ không có khi bắt đầu con đường.

Theo cách giải thích này, Như Lai tạng (*Tathāgata-garbha)* nên được hiểu là tương đương với tính "không", được quan niệm như một phủ định không khẳng định. Đó là một cách khác để diễn đạt ý tưởng rằng chúng sinh thiếu bất kỳ bản chất lâu dài nào và do đó họ có khả năng tạo ra những thay đổi trong dòng tâm - sinh lý liên tục của mình. Nếu họ chọn đi theo con đường Phật giáo, họ có thể hướng tới Phật quả bởi vì không có bản ngã, linh hồn hay bản chất trường tồn từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác.

12: NYINGMA

LỊCH SỬ VÀ GIÁO LÝ

Dòng *Nyingma* có lịch sử truyền thừa lâu đời nhất trong tất cả bốn truyền thống chính của Phật giáo Tây Tạng. Điều này được phản ánh trong cái tên *Nyingma* (*rNying ma*), nghĩa đen là "Trật tự cũ". Ba trường phái chính khác của Phật giáo Tây Tạng - *Sakya, Kagyu* và *Géluk* - được gọi chung là *Sarma* (*gSar ma*), hay "Những mệnh lệnh mới" bởi vì họ dựa vào bản dịch tiếng Tây Tạng của các văn bản Phật giáo Ấn Độ được biên soạn theo hệ thống được thành lập trong thời kỳ truyền bá Phật giáo vào Tây Tạng lần thứ hai.

Nyingma chủ yếu dựa vào các bản dịch cũ, đặc biệt là các văn bản Mật thừa và nguồn gốc Tây Tạng của nó bắt nguồn từ những nhà tiên phong Phật giáo vào thời vua Tri Songdétsen. Vì lý do này nên nó còn được gọi là "Trật tự dịch cũ" (*sNga 'gyur*). Trường phái này ưa thích những bản dịch đầu tiên là do nhiều đạo sư *Nyingma* cảm thấy rằng mặc dù những bản dịch mới hơn thường trau chuốt hơn về mặt kỹ thuật, những bản dịch đầu tiên được chuẩn bị bởi những đạo sư chứng ngộ mà những thành tựu tâm linh của họ đã hướng dẫn công việc của họ.

Do đó, những ấn bản này được cho là nắm bắt chặt chẽ hơn tinh thần của các văn bản Ấn Độ so với những ấn bản sau này, vốn không đáng tin cậy vì tác giả của chúng quan tâm đến độ chính xác kỹ thuật hơn là truyền tải tinh thần kinh nghiệm giác ngộ của các bậc thầy Ấn Độ đã tiết lộ hoặc soạn thảo văn bản.

Theo lịch sử dòng truyền thừa *Nyingma*, vị thầy nguyên thủy của các giáo lý gắn liền với Cựu Tông là Samantabhadra (Güntu Sangpo), vị "Phật nguyên thủy" (*dang po'i sang rgyas, 'dibuddha*) và

là hiện thân của chân thân tất cả các đức Phật. Khi thảo luận về vị trí của Phổ Hiền trong truyền thống *Nyingma*, Dudjom Rinpoche chỉ ra rằng đức Phật này là

> vị thầy trong đó cả luân hồi và Niết-bàn đều không thể phân chia, tiền thân của tất cả, người nắm quyền kiểm soát sự tồn tại và sự tĩnh lặng trong toàn bộ chúng và là sự bao la của thực tại và là hạt nhân của *Sugata* [Phật]. Như vậy, Phật quả đạt được trong nhận thức nguyên sơ hiện diện tự nhiên, không có ý nghĩ về ba thời, khởi đầu, giữa và kết thúc, hay về tất cả những gì khác có thể được biết.[1]

Nyingma cũng xác định Vajradhara (một hóa thân của Phổ Hiền)[2] và các đức Phật của năm bộ Phật là những người ban hành nguyên thủy nhiều giáo lý và thực hành của nó.[3] Đây là những cơ thể hưởng thụ hoàn chỉnh, những lời dạy của họ chủ yếu được điều chỉnh phù hợp với khả năng nhận thức của những hành giả rất cao cấp.

Ngoài những nhân vật cao quý này, dòng truyền thừa này còn có sự kế thừa của các bậc thầy xuất sắc, trong số đó quan trọng nhất là Padmasambhava, hành giả *yoga* Mật tông phía Bắc Ấn Độ, người mà theo lịch sử truyền thống đã có vai trò quan trọng trong việc đưa Phật giáo vào Tây Tạng. Bởi vì mối liên hệ chặt chẽ của họ với Padmasambhava – cũng như các bậc thầy truyền bá đầu tiên nổi tiếng khác như Vimalamitra, Vairocana và Śāntarakṣita – các *Nyingmapa* cảm thấy rằng dòng truyền thừa của họ đại diện cho những giáo lý chân thực và đầy đủ nhất của các đạo sư đầu tiên đã đưa Phật giáo đến với xứ sở Tuyết.

Dòng Truyền Thừa Của Các Bản Dịch Và Văn Bản

Các hành giả Nyingma truy tìm khởi nguyên của dòng truyền thừa dịch thuật của họ đến Samyé, trung tâm tu viện đầu tiên ở Tây Tạng. Theo lịch sử truyền thống, hơn một trăm học giả và dịch giả đã tụ tập ở đó để dịch kinh và *tantra*. Đạo sư Mật tông Buddhaguhya

---

[1] Dudjom Rinpoche, *Trường phái Nyingma của* Phật *giáo Tây Tạng: Nguyên tắc cơ bản và lịch sử,* tập. I (Boston: Nxb. Trí tuệ, 1991), tr. 116.

[2] Xem *Trường phái Nyingma,* tr. 120.

[3] Để có cái nhìn tổng quan về các thuộc tính và thực hành gắn liền với năm bộ Phật, xem David Snellgrove, *Indo - Tibetan Buddha,* tập I, tr. 189–198.

được cho là đã đào tạo hai trong số những người quan trọng nhất trong số này, Bé Jambel và Drenka Mukti, tại ẩn thất của ông trên đỉnh Kailash. Buddhaguhya đã được mời đến Tây Tạng vào thời vua Tri Détsuktsen (r. 710 – 755), nhưng thay vào đó lại chọn hướng dẫn các đệ tử, những người sau đó quay trở lại Tây Tạng với giáo lý của ông, những giáo lý mà họ dùng để hướng dẫn việc dịch thuật của họ.

Truyền thống *Nyingma* bao gồm một loạt các dòng truyền thừa giao thoa phức tạp, bao gồm các dòng truyền thừa giáo lý và thực hành Luật tạng, kinh điển, *tantra*, "kho tàng ẩn giấu" (*terma*), v.v.. Điều quan trọng cốt yếu đối với các đạo sư *Nyingma* là truyền thống "giảng dạy" (*bka' ma*), bắt đầu từ Phổ Hiền và bao gồm các giáo lý, bản văn, thực hành, nghi lễ và sự chứng ngộ đã được truyền từ thầy sang đệ tử trong một chuỗi không gián đoạn. Nó được chia thành ba nhóm chính: (1) hiện hình (*sgyu*), bao gồm mười tám chu kỳ Mật thừa của đại *yoga* (*rnal 'byor chen po, mahāyoga*) và văn bản chính của nó là *tantra* tinh túy căn bản bí mật; (2) *sutra* (*mdo*), bao gồm các thực hành và chứng ngộ *yoga* (*rjes surnal 'byor, anuyoga*) tiếp theo và văn bản chính của nó là bộ kinh; và (3) tâm (*sems*), bao gồm những giáo lý của đại toàn thiện.

Tất cả những hệ thống này đều bắt nguồn từ Samantabhadra. Là đức Phật nguyên sơ, Phổ Hiền là hiện thân của tinh túy tâm giác ngộ của tất cả các đức Phật. Ngài truyền đạt giáo lý một cách khéo léo và tự nhiên khắp không gian theo những cách phù hợp với khả năng tâm linh của chúng sinh. Ngài phóng ra ánh sáng năm phần phát ra từ phạm vi của thực tại (*chos nyid, dharmatā*) tượng trưng cho một *maṇḍala* được tìm thấy khắp mọi khía cạnh của không gian và thời gian. Ngài dễ dàng phổ biến giáo lý, được giao phó cho "những người mang lại tri thức" (*rigs 'dzin, vidyadhara*), những người truyền lại những giáo lý thích hợp cho những đệ tử cụ thể. Ban đầu chúng được truyền cho Dorjé Chorap, người mang kiến thức về cõi thân thể hưởng thụ trọn vẹn. Ngài trao chúng cho *ḍākinī* Légi Wangmoché và cho Vajrasattva. Những người này luân phiên hướng dẫn cho những người lão luyện.

Chuyển Giao Truyền Thống Giáo Pháp

Vajrasattva được xem là người đã truyền lại truyền thống giáo pháp cho Garap Dorjé (sinh năm 55 CN), vị thầy đầu tiên trong

truyền thống này.[4] Garap Dorjé là hóa thân và theo truyền thống, ngài có ba linh kiến về Vajrasattva trong đó ngài thọ nhận giáo lý. Ngài thấu hiểu ý nghĩa của chúng một cách hoàn hảo và sau đó truyền chúng cho Jambel Shé Nyen ở vùng Ashi Trigo ở Trung Quốc. Jambel Shé Nyen đã dạy chúng cho học trò của mình Śrī Siṃha (sinh năm 289 CN), người này lần lượt truyền chúng cho Vimalamitra ở khu hỏa táng Śītavana và cho Jñānasūtra ở Recyclei Trigo. Theo truyền thống, sau khi hoàn tất việc truyền dạy giáo lý, Garap Dorjé, Jambel Shé Nyen, Śrī Siṃha và Jñānasūtra biến thành thân ánh sáng và biến mất không để lại dấu vết.

Vimalamitra tiếp tục quá trình truyền bá. Sinh ra ở miền Tây Ấn Độ, ông nhận được một nền giáo dục toàn diện về giáo lý Tiểu thừa và Đại thừa và học với một số vị thầy. Sau khi hoàn tất việc nghiên cứu kinh, luật và vi diệu pháp, ông bắt đầu học Mật tông với Buddhaguhya. Sau đó, ông đến Trung Quốc để học hỏi từ Śrī Siṃha, người mà ông đã học cùng trong 9 năm. Ông nhận được giáo lý về các giáo khóa bên trong, bên ngoài và bí mật của Dzogchen. Sau đó ông du hành rộng rãi và cuối cùng đến Oḍḍiyāna, nơi ông giảng dạy cho vua Indrabodhi.

Khi đang trú ngụ ở Oḍiyāna, phái đoàn do vua Tri Songdétsen của Tây Tạng cử đến mời ông hoằng pháp ở Xứ Tuyết. Phái đoàn bao gồm Gawa Beltsek, Chokro Lügyeltsen, Ma Rinchen Chok và những nhân vật đáng chú ý khác. Họ tặng ông những bức tượng vàng và bụi vàng và ông đồng ý yêu cầu của họ, bất chấp sự phản đối của vua Indrabodhi. Theo truyền thống kể lại, đêm đó người dân trên khắp Ấn Độ nằm mơ thấy mặt trời, mặt trăng, cây cối và mùa màng nghiêng về phía Tây Tạng, biểu thị rằng sự ra đi của Vimalamitra là một mất mát lớn đối với Ấn Độ.

Khi đến Samyé, ông được Tri Songdétsen chào đón, nhưng những điềm xấu đi kèm với sự ra đi của ông đã chứng tỏ lời tiên tri. Một số quan đại thần của nhà vua, ghen tị với tầm vóc của Vimalamitra, đã tung tin đồn rằng ông chỉ là một pháp sư hắc ám, điều này bắt đầu làm suy yếu niềm tin của nhà vua đối với ông. Vimalamitra khiến những người chỉ trích ông im lặng bằng một hành động thể hiện

[4] Tiểu sử truyền thống của Garap Dorjé được tóm tắt trong Tarthang Tulku và cộng sự, *Crystal Mirror V* (Berkeley: Dharma Publishing, 1977), tr. 183–186.

năng lực *yoga*: ngồi thiền trong sân trung tâm của Samyé, ông thốt ra một câu thần chú mạnh mẽ làm vỡ tan một bức tượng Vairocana.

Các bộ trưởng nghĩ rằng điều này khẳng định sự nghi ngờ của họ về ông, nhưng sau đó ông đã khôi phục những mảnh vỡ thành hình ảnh đẹp hơn của Vairocana. Những tia sáng rực rỡ phát ra từ bức tượng, tràn ngập toàn bộ tu viện, làm tan biến mọi nghi ngờ liên quan đến nhân cách của Vimalamitra.

Tri Songdétsen nhận ra rằng Vimalamitra là đạo sư Mật tông có trình độ thành tựu tâm linh cao và dưới sự bảo trợ của nhà vua, ông đã sớm tham gia vào việc dịch các văn bản tiếng Phạn sang tiếng Tây Tạng. Làm việc với các học giả Tây Tạng, ông đã giúp phiên dịch và giải thích nhiều kinh điển, *tantra* và luận giải. Theo truyền thống *Nyingma*, Vimalamitra và các cộng tác viên Tây Tạng của ông không phải là người bình thường, mà là các Bồ-tát hóa thân đã tái sinh để hỗ trợ việc truyền pháp vào Tây Tạng.

Vimalamitra ở lại đất nước trong mười ba năm, trong thời gian đó ông tích cực giảng dạy và dịch thuật. Nhiều học trò của ông lần lượt trở thành những nhân vật quan trọng trong lịch sử ban đầu của Phật giáo ở Tây Tạng và được truyền thống *Nyingma* tôn kính như những thành viên chủ chốt của dòng truyền thừa.

Những câu chuyện truyền thống về cuộc đời của ông kể rằng ông đã trải qua những năm cuối đời trong một nơi ẩn dật trên núi ở Trung Quốc có tên là Riwo Tsé Nga ("Ngọn núi có năm đỉnh"), nơi ông sống đến hơn hai trăm tuổi. Trước khi qua đời, ông đã tiên đoán rằng mình sẽ tái sinh vào mỗi thế kỷ trong thời gian giáo pháp vẫn còn ở Tây Tạng.

Mục đích của những hóa thân này là thổi sức sống mới vào Phật giáo Tây Tạng và một số hóa thân được công nhận đã đóng vai trò quan trọng trong việc làm sống lại giáo pháp. Trong số này có Longchen Rapjampa vào thế kỷ XIV và Jikmé Lingpa vào thế kỷ XVIII. Dòng truyền thừa tiếp tục và truyền thống cho rằng nó sẽ tiếp tục như vậy cho đến khi Phật giáo không còn được thực hành ở Tây Tạng nữa.

Longchen Rapjampa được các đạo sư *Nyingma* xem là một trong những nhân vật vĩ đại nhất trong truyền thống. Là bậc thầy về mọi

khía cạnh của giáo lý và thực hành Phật giáo, ông vừa là một trong những học giả vĩ đại của Tây Tạng vừa là một trong những thiền sinh nổi tiếng nhất ở đây. Ông truyền lại những giáo lý đã nhận được từ các bậc thầy của mình và làm sống lại chúng thông qua những bài viết và chỉ dẫn khẩu truyền của bản thân.

Một số Lạt-ma *Nyingma* nổi tiếng nhất có truyền thừa từ ông. Trong số những đạo sư vĩ đại có nguồn gốc tâm linh từ ông có Orgyen Terdak Lingpa (1646 - 1714), Jikmé Lingpa (1730 - 1798), Patrul Rinpoche (sinh năm 1808), Mipam (1848 - 1912) và Jamyang Khyentsé Ongbo thứ hai (sinh năm 1896). Dòng *Nyingma* tiếp tục sản sinh ra những đạo sư có ảnh hưởng ngày nay, trong đó có Dudjom Rinpoche quá cố, Khetsun Sangpo Rinpoche và Pema Norbu Rinpoche, người hiện là người đứng đầu dòng truyền thừa *Nyingma*.

Padmasambhava

Ảnh hưởng nhất của *Nyingma* là Padmasambhava - được người Tây Tạng gọi là "Guru Rinpoché" - người có lẽ sống vào thế kỷ thứ VIII sau CN. Ông nhận sự trao truyền giáo lý từ Jambel Shé Nyen và Garap Dorjé và lịch sử truyền thống kể lại rằng công việc truyền giáo của ông đã lan rộng dòng truyền thừa *Nyingma* vào Tây Tạng. Ông được Nyingmapa xem là hóa thân của đức Phật A-di-đà với mục tiêu đặc biệt là tạo điều kiện thuận lợi cho việc phổ biến Phật giáo trong thời kỳ quan trọng đầu tiên.

Theo tiểu sử do đệ tử của ông là Yéshé Tsogyel viết, nhiều khía cạnh trong cuộc đời ban đầu của ông gần giống với những sự kiện tương tự trong cuộc đời của đức Phật Thích-ca Mâu-ni. Giống như đức Phật Thích-ca Mâu-ni, ông được sinh ra một cách kỳ diệu tại một vương quốc nhỏ phía Bắc Ấn Độ.

Những truyền thuyết phổ biến kể rằng ông sinh ra ở xứ Oḍiyāna từ nụ của một bông sen lớn nhiều màu mọc lên giữa hồ. Trên hoa sen là một chày kim cương bằng vàng có khắc chữ *hrīḥ* phát ra từ trái tim của đức Phật A-di-đà. Khi mới sinh ra, thể chất của ông đã phát triển như một đứa trẻ 8 tuổi và có đủ mọi nét lớn nhỏ của một "vĩ nhân". Khi hoa sen mở ra, đức Padmasambhava đang đứng ở giữa, tay cầm chày kim cương và hoa sen. Cái tên Padmasambhava có nghĩa là "sinh ra từ hoa sen".

Indrabodhi, vua xứ Oḍḍiyāna, không có con trai nên quyết định nhận Padmasambhava làm con nuôi. Giống như đức Phật Mâu-ni, đức Padmasambhava lớn lên trong một cung điện, học các nghệ thuật và khoa học phù hợp với các hoàng tử. Cha nuôi muốn ông nối bước bản thân và cai trị vương quốc, nhưng đức Padmasambhava nhận ra rằng cuộc sống như vậy sẽ chẳng ích lợi gì cho người khác, đặc biệt khi so sánh với lợi ích to lớn mà ông có thể đạt được thông qua việc truyền bá giáo pháp.

Ông xin phép cha rời khỏi cung điện và theo đuổi đời sống tôn giáo, nhưng nhà vua từ chối. Để thuyết phục Indrabodhi cho phép ông rời đi, ông đã biểu diễn một điệu nhảy, trong đó ông giả vờ mò mẫm với chiếc đinh ba, khiến con trai của một bộ trưởng thiệt mạng. Điều này được xem là một "sự giải thoát" hơn là vụ giết hại, vì Padmasambhava có thể thực hiện việc giải thoát con trai của bộ trưởng thông qua năng lực *yoga* của mình. Tuy nhiên, điều này không được nhà vua hay các bộ trưởng công nhận và đúng như ý định của Padmasambhava, ông bị trục xuất khỏi vương quốc và bị ra lệnh phải sống trong khu hỏa táng.

Mặc dù điều này có vẻ giống như một hình phạt khắc nghiệt và áp bức đối với một tai nạn rõ ràng, nhưng nó phù hợp với mục đích của ông, bởi vì khu hỏa táng là địa điểm thiền định ưa thích của các bậc lão thông Mật tông. Trong thời gian bị lưu đày, ông đã dành thời gian ở các khu hỏa táng Śītavana, Nandanavana và Sosadvīpa và ở mỗi nơi này, ông đã phát triển tuệ giác và năng lực Mật tông của bản thân, đồng thời ông nhận được giáo lý và quán đảnh từ *ḍākinīs*.

Sau đó, ông du hành đến đảo Dhanakośa và khu rừng Paruṣakavana, nơi ông tiếp tục gặp các *ḍākinī* và nâng cao tầm nhìn sâu sắc cũng như sức mạnh của mình. Tiếp theo, ông đến Vajrasana (nơi đức Phật giác ngộ) và sau đó đến xứ Sahor, nơi ông gặp đạo sư Prabhāhasti, người mà ông đã thọ giới xuất gia. Ông đã nghiên cứu toàn bộ phạm vi văn học và khoa học Phật giáo, thông thạo các văn bản của các truyền thống công truyền và bí truyền, và được công nhận rộng rãi về năng lực tâm linh của mình. Ông đã được ban cho những giáo lý về "tám cấp độ chứng đắc" bởi tám bậc mang lại tri thức vĩ đại, những giáo lý về *Mạng lưới huyễn diệu* của Buddhaguhya và những chỉ dẫn về sự hoàn thiện vĩ đại của Śrī Siṃha. Vào thời

điểm này trong quá trình phát triển của mình, ông có thể hiểu và ghi nhớ ngay lập tức bất kỳ giáo lý và kinh văn nào, ngay cả sau khi chỉ nghe chúng một lần. Ông có thể nhận thức được bất kỳ vị thần nào mà không cần phải cầu nguyện đến họ.

Trong vài tháng, ông cử hành các nghi lễ Mật thừa cao cấp cùng với phối ngẫu Mandàravà trong một hang động tên là Māraṭika. Ông tu tập các kỹ thuật trường thọ và nhận quán đảnh trực tiếp từ Vô Lượng Thọ, đức Phật trường thọ. Thông qua thực hành này, ông đã đạt được trình độ của người mang kiến thức và hoàn toàn kiểm soát được cuộc đời của chính mình. Vì thông qua những thực hành này, hình dạng vật chất của ông có thể vượt qua sinh tử, ông trở nên bất tử một cách hiệu quả và không gì có thể làm hại ông nếu không được ông cho phép. Điều này tỏ ra là một thành tựu có giá trị, bởi vì khi ông du hành tới vương quốc Sahor, nhà vua và các quan đại thần đã cố gắng thiêu sống ông. Nhờ năng lực Mật tông của mình, ông đã biến giàn thiêu thành một hồ dầu mè và ông vẫn bình an vô sự ở giữa giàn hỏa, ngồi trên một bông sen. Nhà vua và các bộ trưởng rất ấn tượng nên đã yêu cầu ông dạy pháp cho họ.

Tiếp theo, ông du hành đến Oḍiyāna trong lốt người ăn xin, nhưng người dân nhận ra ông là hoàng tử bị trục xuất và vị quan, cha người con trai ông đã giết đã cố gắng thiêu sống ông và người phối ngẫu của ông trên một giàn gỗ đàn hương. Ông biến đổi giàn thiêu và xuất hiện trước những người xung quanh cùng với phối ngẫu của mình trên một bông sen giữa hồ, hoàn toàn không hề hấn gì trước ngọn lửa. Ông đeo chiếc vòng cổ hình đầu lâu, biểu tượng cho địa vị của ông là một bậc thầy Mật thừa, người giải thoát chúng sinh khỏi vòng luân hồi. Màn trình diễn này gây ấn tượng mạnh với nhà vua đến nỗi ông đã yêu cầu Padmasambhava trở thành đạo sư của mình.

Ông đã phục vụ với tư cách này trong mười ba năm, trong thời gian đó ông đã chuyển hóa toàn bộ vương quốc sang Phật giáo. Ông cũng phổ biến pháp đến các nước láng giềng và con người cho rằng ông là hiện thân của nhà sư Indrasena, người đã cải đạo cho vua Aśoka. Ngoài ra, ông còn truyền cảm hứng cho mọi người xây dựng những tượng đài vật chất cho giáo pháp (chẳng hạn như bảo tháp), vừa truyền bá danh tiếng của giáo lý vừa đánh dấu sự tiến bộ của giáo lý.

Lịch sử truyền thống về cuộc đời ông kể lại nhiều hành động vĩ đại mà ông đã thực hiện để đánh bại sự chống đối và thuyết phục kẻ thù của mình tin vào sự thật. Trong mọi trường hợp, những tâm trí đầy sân hận và thù hận được chuyển hóa thành những tâm thức được nâng cao bởi niềm tin vào đức Phật và giáo lý của Ngài.[5]

Sự Cải Đạo Tây Tạng Của Padmasambhava

Ông bắt đầu mở rộng phạm vi hoạt động truyền giáo của mình, viếng thăm Trung Quốc, Shangshung, Turkestan và cuối cùng ông quyết định rằng thời điểm đã chín muồi để giới thiệu giáo lý đến Tây Tạng. Lịch sử truyền thống miêu tả cuộc hành trình của ông đến Tây Tạng như một chiến thắng khải hoàn trước các thế lực ma quỷ đang muốn xua đuổi Phật giáo ra khỏi đất nước. Họ tường thuật rằng Śāntarakṣita, nhà truyền giáo vĩ đại đầu tiên đến Tây Tạng, đã gặp phải sự phản đối của ma quỷ, khiến các quan đại thần của nhà vua có ý định chống lại ông. Những con quỷ ở Tây Tạng - là một phần của truyền thống đạo Bön tiền Phật giáo - đã ném những tia sét vào đồi Marpori (địa điểm hiện nay của cung điện Potala) và phá hủy mùa màng. Śāntarakṣita khuyên nhà vua thỉnh đức Padmasambhava đến Tây Tạng để hàng phục ma quỷ và trong thời gian đó ông đã tới Nepal.

Nhà vua làm theo chỉ dẫn của Śāntarakṣita và cử phái đoàn đến Padmasambhava, nhưng hành giả *yoga* Mật tông vĩ đại đã biết tình hình. Ông đi đến biên giới Tây Tạng, nhưng bước tiến của ông bị chặn lại bởi một cơn bão tuyết dữ dội do lũ quỷ của đất nước tạo ra. Tuyết khiến những con đường vào Tây Tạng không thể tiếp cận được, nhưng Padmasambhava đã chiến thắng lũ quỷ bằng cách rút lui vào một hang động và bước vào trạng thái thiền định khiến ông có thể điều phục và trói buộc chúng theo ý muốn của mình.

Sau đó, ông đã đi bộ dọc theo chiều dài và chiều rộng của Tây Tạng, thiền định trong các hang động trên khắp đất nước, thách thức những con quỷ mà ông gặp phải để chiến đấu cá nhân và chuyển hóa chúng sang Phật giáo. Không ai có thể chống lại sức mạnh của ông và nhiều người đã trở thành người bảo vệ tôn giáo mới. Họ đã phát nguyện long trọng và lâu dài không bao giờ làm trái với pháp và làm hết sức mình để đảm bảo sự truyền bá của pháp.

---

[5] Một số điều này được kể lại trong *Trường phái Nyingma,* tr. 471–474.

Nhà vua, các bộ trưởng và dân chúng đều ngạc nhiên khi thấy người đàn ông duy nhất đã thách thức tất cả các thế lực siêu nhiên của đất nước họ trong một trận chiến sinh tử và không ai có đủ sức mạnh để ngăn chặn ông. Nhà vua tuyên bố rằng từ thời điểm này trở đi Phật giáo sẽ là tôn giáo của Tây Tạng và ông hỏi đức Padmasambhava cần phải làm gì để tạo điều kiện thuận lợi cho việc phổ biến pháp. Padmasambhava khuyên ông nên mời Śāntarakṣita trở về, ông đã làm theo và sau đó, tu viện Phật giáo đầu tiên được xây dựng tại Samyé.

Nhà vua nhận ra rằng để Phật giáo được truyền bá thành công vào Tây Tạng thì kinh điển cần phải được dịch và do đó, ông đã tài trợ cho các nhóm dịch thuật, bắt đầu quá trình lâu dài để dịch các văn bản Phật giáo Ấn Độ sang tiếng Tây Tạng. Ngoài ra, ông bắt đầu gửi người Tây Tạng sang Ấn Độ học tập và mời các đạo sư nổi tiếng của Ấn Độ đến Tây Tạng.

Lịch sử truyền thống không thống nhất về việc Padmasambhava ở lại Tây Tạng bao lâu để đảm bảo việc truyền bá giáo pháp thành công. Theo một số giải thích, ông chỉ ở lại trong sáu hoặc mười tám tháng, trong khi những người khác cho rằng ông ở lại ba, sáu hoặc mười hai năm. Có người nói rằng ông đã sống ở Tây Tạng hơn năm mươi năm. Theo *Tuyên bố của Ba,* sự khác biệt có thể được giải thích: Padmasambhava dường như rời Tây Tạng sau một thời gian ngắn, nhưng thực tế Padmasambhava rời đi chỉ là hóa thân do đạo sư tạo ra, người vẫn ở trong thiền định cô tịch trong hang động.

Trong phân tích cuối cùng, có lẽ nó không mấy quan trọng từ quan điểm của truyền thống, vì nó gán cho Padmasambhava vô số hành động kỳ diệu. Nếu những điều này được hoàn thành trong một thời gian ngắn thì đây là bằng chứng cho năng lực của ông và nếu chúng được thực hiện trong một thời gian dài hơn, điều đó cho thấy lòng từ bi và kỹ năng to lớn của ông trong quá trình giám sát việc truyền pháp.

Cuối cùng, ông rời Tây Tạng để tiếp tục công việc truyền giáo ở các vùng lân cận, hàng phục ma quỷ và các thế lực phản đối Phật giáo. Ngay sau khi rời khỏi đất nước, ông du hành đến núi Küngtang, nơi ông đã khuất phục Tötreng, vua của loài yêu tinh. Trong cuộc đấu tranh, Padmasambhava đã "giải phóng" Tötreng, sau đó ông

nhập vào cơ thể của yêu tinh. Tiếp đó, ông đã tạo ra một cung điện trở thành trung tâm quyền lực của thần dân.

Padmasambhava tiếp tục sống trong thế giới này và tham gia vào hoạt động truyền giáo vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Ông là nhiếp chính của Vajradhara, sự hiện diện của ông đảm bảo rằng bản chất thực sự của pháp sẽ luôn tồn tại trên thế giới.

Câu chuyện về cuộc đời của Padmasambhava tuân theo những phác thảo của lịch sử truyền thống Tây Tạng, nhưng trong các ghi chép cổ xưa, ông chỉ là một nhân vật phụ. Việc đề cập đến ông sớm nhất trong *Tuyên bố của Ba* chỉ ám chỉ ngắn gọn về ông như nhà tiên đoán nước Ấn Độ lưu động và không coi ông có bất kỳ vai trò nào trong việc truyền bá Phật giáo.

CHÍN THỪA

Dòng *Nyingma* có sự phân loại đặc biệt về giáo lý Phật giáo thành chín thừa (*theg pa, yāna*). Ba phương tiện đầu tiên là bộ ba được công nhận rộng rãi gồm (1) Thanh văn thừa, (2) Độc giác thừa và (3) Bồ-tát thừa. Ba *tantra* tiếp theo được kết nối với các *tantra* bên ngoài: *tantra* hành động, *tantra* hiệu suất và *yoga tantra*. Ba thừa cuối cùng là các *tantra* bên trong: đại *yoga*, *yoga* tiếp theo và đại viên mãn (*rdzogs chen*).[6]

Những hướng dẫn *tantra* bên ngoài chủ yếu được truyền đến Tây Tạng thông qua các đệ tử của Buddhaguhya, những người có dòng truyền thừa từ Indrabhūti và Līlāvajra. Buddhaguhya được xem là một trong số những người mang kiến thức vĩ đại về *yoga tantra*, cùng với Ānandagarbha và Śākyamitra. Mỗi *tantra* bên ngoài đều có nguồn gốc từ đức Phật thân hưởng thụ hoàn chỉnh: Vajrasattva ban cho con người *tantra* hành động, Manjuśri phổ biến *tantra* biểu diễn và Quán Thế Âm dạy *yoga tantra*.

Trong thời kỳ đầu truyền bá Phật giáo ở Tây Tạng, Buddhaguhya và các đệ tử của ông chủ yếu gắn liền với việc truyền bá các *tantra* hành động và thực hiện. Các *tantra* được Nyingmapa bao gồm trong

[6] Cần lưu ý rằng *Dzogchen* (*rdzogs chen*) trong tiếng Tây Tạng khó có thể tương đương với thuật ngữ *atiyoga* trong tiếng Phạn, nhưng nó thường được đưa ra trong từ điển tiếng Tây Tạng. *Mahasampanna* là thuật ngữ tiếng Phạn khác thường được cho là tương đương với *Dzogchen*, nhưng tôi biết không có văn bản tiếng Phạn nào xác nhận điều này.

các nhóm này là *tantra* được gọi là "Những câu hỏi của Subāhu cao cấp", *tantra* bí mật về giới luật tổng quát của tất cả *maṇḍala,* các giai đoạn thiền định cuối cùng và những chú giải của chúng.

Mười tám tác phẩm chính của *tantra* bên trong được *Nyingma* công nhận đã được Padmasambhava và Vimalamitra mang đến miền Trung Tây Tạng và được họ dịch sau đó.[7] Phổ Hiền, tinh túy trí tuệ của thân chân lý, là nguồn gốc của các *tantra* bên trong. *Tantra* bên trong quan trọng nhất là *tantra* Tinh hoa cơ bản bí mật, tính xác thực của nó đã bị các đạo sư của các dòng tu khác nghi ngờ trong nhiều thế kỷ, vì không còn bản thảo tiếng Phạn nào còn tồn tại.

Tuy nhiên vào thế kỷ XIII, một văn bản tiếng Phạn của tác phẩm này đã được tìm thấy trong một cột của cuốn Samyé, với những chú thích viết tay của Padmasambhava. Nó đã được chứng thực bởi Jomden Rikpé Sangyé và Sakya Pandita và khi nó được dịch sang tiếng Tây Tạng bởi Tarpa Lotsawa thì nó gần như khớp chính xác với bản dịch tiếng Tây Tạng còn tồn tại. Đây tiếp tục là một bản văn căn bản quan trọng đối với các hành giả Nyingmapa và một số chú giải về nó đã được viết ra. Những *tantra* chính khác dành cho các hành giả Nyingmapa bao gồm *Hevajra, Cakrasaṃvara, Guhyasamāja và Kālacakra.*

Dòng Truyền Thừa Tantra Nyingma

Dòng *Nyingma* công nhận ba dòng truyền thừa chính, tương ứng với ba nhóm giáo lý, tất cả đều hội tụ trong dòng mà sau này được gọi là *Nyingma*. Sau khi những giáo lý này được đưa vào Tây Tạng, chúng được bảo tồn bởi các đệ tử của các đạo sư vĩ đại của Ấn Độ, như Vairocana, Ma Rinchen Chok, Nyak Jñanakumara và Nup Sangyé Yéshé. Các đệ tử chịu trách nhiệm chính trong việc bảo tồn và truyền tải các dòng *yoga* vĩ đại là So Yéshé Wangchuk, Surpoché, Surchung, Drobukpa và những người kế vị của họ.

Nup Sangyé Yéshé được ghi nhận là người đã giới thiệu cho Tây Tạng những môn *yoga* tiếp theo. Ông thọ nhận giáo lý từ những ngôi sao sáng như Hūṃkāra, Dharmabodhi và Vasudhara. Đến lượt Nup Sangyé Yéshé truyền lại kiến thức của dòng truyền thừa này cho Yönden Gyatso và các học trò khác.

---

[7] Danh sách này có thể được tìm thấy trong *Crystal Mirror V,* tr. 198–199.

Giáo lý vĩ đại hoàn hảo có nguồn gốc từ Surativajra (Garap Dorjé), hóa thân của Vajrasattva. Ngài đã điểm đạo cho những bậc thầy nhân loại như Jambel Shé Nyen (Mañjuśrīmitra), Śrī Siṃha và Jñānasūtra. Śrī Siṃha đã truyền những hướng dẫn "*yoga* tối cao" (*rdzogs chen, atiyoga*) cho Padmasambhava, Vimalamitra và Vairocana. Vairocana là người truyền bá chính các giáo lý về "lớp tâm trí" (*sems sde*) và "lớp không gian" (*klong sde*) giáo lý *yoga* tối thượng và các dòng truyền "lớp hướng dẫn bí mật" (*man ngag sde*) *yoga* tối thượng đã được trao truyền bởi Padmasambhava và Vimalamitra.

Tulku Urgyen nói rằng:

> Có phần tâm trí bên ngoài, giống như cơ thể. Có phần Không gian bên trong giống như trái tim và phần Chỉ dẫn bí mật giống như các mạch máu trong trái tim. Cuối cùng là phần Vô thượng trong cùng, giống như năng lượng sống bên trong trái tim, tinh túy thuần khiết của sinh lực. Sự khác biệt giữa bốn phần này là gì vì cả bốn đều là Dzogchen? Phần Tâm trí bên ngoài của Dzogchen nhấn mạnh đến phẩm chất nhận thức của tâm, trong khi phần Không gian bên trong nhấn mạnh đến phẩm chất tính "không" của nó và phần Chỉ dẫn bí mật nhấn mạnh sự thống nhất của cả hai. Phần Vô thượng trong cùng dạy mọi thứ - mặt đất, con đường và kết quả.[8]

Căn Bản, Con Đường Và Quả

Con đường của chín thừa được chia thành bốn loại: (1) sự tương tục căn bản (*gzhi rgyud*); (2) con đường tương tục (*lam rgyud*); (3) quả tương tục (*'bras bu rgyud*); và (4) phương pháp liên tục (*thabs rgyud*).

Thứ nhất, *sự tương tục cơ bản,* đề cập đến Phổ Hiền, thân chân lý giác ngộ nguyên sơ, vô thủy, vô tận và hoàn toàn thoát khỏi mọi khuyết điểm. Nền tảng cũng là chánh kiến (*lta ba*), có ba khía cạnh: (1) thực thể (*ngo bo*); (2) bản chất (*rang bzhin*); và (3) lòng bi mẫn (*thugs rje*).

Con đường tương tục bao gồm các thực hành nhằm loại bỏ phiền não thông qua việc tích lũy công đức và trí tuệ. Những điều này

[8] Tulku Urgyen Rinpoche, *Bức tranh cầu vồng* (Hồng Kông: Rangjung Yeshe, 1995), tr. 34.

đóng vai trò như những phương thuốc giải độc cho những khuynh hướng hướng tới những chướng ngại phiền não và những chướng ngại đối với sự toàn tri. Thuật ngữ "con đường tương tục" cũng bao gồm tất cả giáo lý và thực hành Đại thừa, cùng nhau tạo thành vô số con đường dẫn đến giác ngộ.

Kết quả liên tục đề cập đến "cấp độ" thứ mười một, sự đạt được sự tỉnh thức sau khi rèn luyện thành Bồ-tát.[9] *Phương pháp tương tục* tương ứng với khả năng của bậc giác ngộ để làm việc liên tục và hiệu quả vì lợi ích của chúng sinh. Tâm giác ngộ của đức Phật có thể khéo léo nhận biết bối cảnh, vấn đề của người tu tập và không bị quấy rầy bởi những định kiến hay thành kiến. Điều này cho phép đức Phật xác định những giáo lý hiệu quả nhất cho mỗi chúng sinh và hướng dẫn mỗi học viên theo những cách lý tưởng phù hợp với nhu cầu của họ.

Giáo lý và thực hành Mật thừa của Nyingma được truyền qua hai loại truyền thừa chính: (1) giáo lý (*bka' ma*) và (2) kho tàng ẩn giấu (*gter ma*). Đầu tiên trong số này là truyền thống giáo huấn không gián đoạn của đức Phật cho các đệ tử của Ngài, được tiếp tục cho đến ngày nay. Những hướng dẫn này được truyền từ thầy sang đệ tử. Dòng "giảng dạy" được chia thành (1) kinh điển, (2) *tantra* và (3) truyền tâm. Những điều này tương ứng với các phạm trù *yoga* tiếp theo, *yoga* vĩ đại và *yoga* tối thượng (sự hoàn thiện vĩ đại) tương ứng.

Hầu hết các hướng dẫn giảng dạy được bảo tồn trong kinh điển *tantra Nyingma* (*rnying ma'i rgyud 'bum*), được Ratna Lingpa biên soạn vào thế kỷ XV, hầu hết từ các bản văn ở tu viện Sur Ukpalung. Một số bộ sưu tập khác đã được các học giả *Nyingma* biên soạn, chẳng hạn như Jikmé Lingpa, Katok Rikdzin Tséwang Norbu và gần đây nhất là bởi Tarthang Tulku ở Hoa Kỳ.

Kho tàng ẩn giấu là những văn bản, hướng dẫn, hình ảnh và những thứ tương tự, được cất giấu bởi các đạo sư trong quá khứ, những người đã đoán trước được nhu cầu đặc biệt trong tương lai đối với một giáo lý nào đó. Những điều này sẽ được thảo luận ở phần sau.

[9] Xem phần về "các cấp độ Bồ-tát" trong Chương 4, "Đại thừa".

TERMA: KHO BÁU ẨN GIẤU

Vận may và sự phát triển của các trật tự mới thường gắn liền với các yếu tố chính trị, xã hội và tất cả chúng ở mức độ ít nhiều đều tham gia vào chính trị Tây Tạng. Ngược lại, trật tự *Nyingma* vẫn đặc biệt xa cách với các âm mưu chính trị. Tuy nhiên, một kết quả của định hướng này là truyền thống đôi khi trở nên cô lập và tách rời khỏi các sự kiện hiện tại. Lịch sử *Nyingma* kể lại rằng các bậc thầy đầu tiên của dòng truyền thừa đã thấy trước vấn đề này và họ đã tạo ra cơ chế cất giấu các văn bản và hiện vật mà sau này sẽ được phát hiện và sẽ thổi sức sống mới vào truyền thống.

Những "kho báu ẩn giấu" này được cho là được bí mật trên khắp vùng đất Tây Tạng và chúng được bảo vệ bằng những phép thuật ngăn cản chúng được tìm thấy trước thời điểm thích hợp. Khi các điều kiện chín muồi cho việc phổ biến chúng, các *terma* được phát hiện bởi *tertön* (*gter ston*), hay "những người khám phá kho báu". Những người này được tiên tri bởi những đạo sư cất giấu kho báu và có những sự kiểm soát và kiểm tra nghiêm ngặt liên quan đến việc tìm kiếm và truyền bá *terma*.[10] Theo Tarthang Tulku, *terma* có thể là:

> bất cứ thứ gì quý giá hoặc đáng được bảo tồn. Ngoài các văn bản hoặc các đoạn bản thảo, *gter* có thể ở dạng tượng tôn giáo, thánh tích hoặc đồ vật nghi lễ, biểu thị bất cứ thứ gì tượng trưng cho giá trị tâm linh. *Gter* cũng có thể biểu hiện dưới dạng các vật thể tự nhiên, chẳng hạn như cây cối, đá và các dấu hiệu trên trái đất; *Gter* cũng có thể là quà tặng bằng bạc, vàng hoặc đồ trang sức quý giá có thể đổi lấy những vật liệu cần thiết để xây dựng một ngôi đền hoặc di tích tôn giáo khác... Hơn nữa, *gterma* có thể phục vụ như một chất xúc tác để hỗ trợ việc giải mã một văn bản hoặc đoạn văn được Padmasambhava hoặc một trong những đệ tử của ngài che giấu.[10]

Theo Dudjom Rinpoche, mỗi bản thảo kho tàng ẩn giấu vạch ra con đường dẫn đến sự thức tỉnh theo cách đặc biệt thích hợp với thời điểm mà nó sẽ được khám phá bởi vì:

---

[10] *Crystal Mirror V,* tr. 261–262. Xem thêm Tulku Thondup Rinpoche, *Những giáo lý ẩn giấu của Tây Tạng* (London: Wisdom, 1986), tr. 61–62.

> đạo sư thấu suốt mọi sự Padmasambhava đã sáng tác... mỗi vật dụng cần thiết cho con đường một cách trọn vẹn, bao gồm các phương tiện để đạt được, các tuyển tập nghi lễ và các hướng dẫn bí truyền, vì ông biết cách thức mà những người cần được rèn luyện sẽ xuất hiện trong tương lai. Ông sắp xếp chúng thành những cuộn giấy màu vàng như những *tantra* bằng lời nói và giao chúng cho các lãnh chúa kho báu phi nhân loại tương ứng... Sau đó, ông giấu chúng vô hình cùng với những con dấu ủy thác dưới hình thức những lời nguyện cầu, nguyện rằng chúng sẽ được phát hiện trong tương lai bởi những cá nhân xứng đáng và may mắn được trao quyền để làm điều đó. Vào một thời điểm sau đó, sức mạnh của những khát vọng cầu nguyện đó sẽ thức tỉnh ở những cá nhân có vận mệnh phù hợp. Những dấu hiệu về thời điểm thích hợp và những lời tuyên bố tiên tri sẽ kết hợp với nhau, khi đó đạo sư vĩ đại sẽ thực sự lộ diện, ban quán đỉnh và truyền cảm hứng cho [những người tìm kho báu] bằng những ấn tín ủy thác và những lời tuyên bố tiên tri.[11]

Về phương diện lịch sử, ảnh hưởng nhất là "tám *Heruka Sādhanā*" (các chu kỳ phụng vụ) và *Tinh túy thâm sâu nhất của Cõi bao la vĩ đại*, được đức Padmasambhava cất giấu. Dự đoán thời điểm cần đến chúng, ông đã giấu chúng đi, dự đoán thời điểm phát hiện ra chúng và những người sẽ tìm thấy chúng. Những văn bản khác được mật phối bởi phối ngẫu của ông là Yéshé Tsogyel, người đã ghi nhớ những giáo lý của ông và sau đó giấu chúng với sự giúp đỡ của Padmasambhava.

Mặc dù truyền thống *Nyingma* sau này có xu hướng nhấn mạnh đức Padmasambhava và các đệ tử của ông là chủ sở hữu duy nhất của những kho tàng được cất giấu, nhưng những kho tàng sớm nhất được cho là thuộc về các Pháp vương Songtsen Gambo và Tri Songdétsen.

Theo truyền thống, những người khám phá kho báu là những Bồ-tát sở hữu những phẩm chất đặc biệt giúp họ tìm thấy *terma*. Khi đến lúc cần phải khám phá một *terma*, người khám phá sẽ tìm thấy một "gợi ý" hay "chìa khóa" bí mật (*kha byung* hay *lde mig*) chỉ ra nơi

---

[11] *Trường phái Nyingma,* tập I, tr. 927–928.

cất giấu. Các *tertön* vĩ đại là những hóa thân của Padmasambhava với mục đích chính là tìm ra kho tàng thích hợp vào thời điểm thích hợp. Ngoài ra, mỗi *tertön* đều có đủ khả năng đặc biệt để giải thích và truyền lại *terma* mà họ tìm thấy. Hệ thống này là cần thiết bởi vì:

> cốt lõi của giáo lý có thể trở nên bối rối, hiểu sai hoặc mất đi hiệu lực của nó. Do đó, các đạo sư *gTer-ma* đã xuất hiện vào nhiều thời điểm khác nhau trong suốt lịch sử để làm sáng tỏ, diễn giải lại hoặc tái tạo năng lượng cho ý nghĩa của giáo lý nguyên thủy.[12]

Hệ thống này đã được chứng minh là có hiệu quả rõ rệt trong việc thường xuyên thổi sức sống mới vào trật tự *Nyingma* trong khi vẫn duy trì mối liên hệ nhận thức được với nguồn gốc của nó. Mỗi thời đại tìm thấy *terma* phù hợp với nhu cầu tâm linh của mình và mỗi *terma* mới trở thành một phần của truyền thống.

Một số tu viện *Nyingma* được thành lập để bảo tồn và truyền trao những kho tàng tôn giáo này, tạo điều kiện thuận lợi cho việc thể chế hóa chúng. Ngược lại, điều này đã giúp những người tiếp nhận truyền thuyết này phát triển loại cấu trúc có thể đảm bảo sự tồn tại liên tục của nó qua những thăng trầm của lịch sử Tây Tạng.

Những kho báu ẩn giấu thường được viết bằng mật mã gọi là "ngôn ngữ *ḍākinī*" mà chỉ những người đã được dạy cách đọc mới có thể giải mã được. *Ḍākinī* thường hỗ trợ quá trình khám phá và giải thích *terma*. Có rất nhiều biện pháp bảo vệ ngăn chặn *terma* bị phát hiện trước thời điểm thích hợp, bao gồm cả "công thức khóa thời gian" (*gtsug las khan*). Điều này đảm bảo rằng chỉ có người khám phá được phong chức mới có thể xác định được kho báu vào thời điểm thích hợp.

Dòng Truyền Thừa

Vào thời điểm hiện tại, có hai phương pháp trao truyền giáo lý *Nyingma* được công nhận: (1) dòng truyền thừa xa của các giáo lý và (2) dòng truyền thừa gần gũi của *terma*. Nhóm đầu tiên liên quan đến những hướng dẫn về đại *yoga*, *yoga* tiếp theo và *yoga* tối thượng, được truyền tải chung là "bộ ba kinh, mạng lưới huyền

[12] *Gương pha lê V,* tr. 265.

diệu và lớp tâm trí". Bộ sưu tập thứ hai bao gồm "bộ ba đạo sư, sự viên mãn vĩ đại và bậc đại bi" (*bla rdzogs thugs gsum*). Đây là những hướng dẫn được gán cho đạo sư (*bla ma*) Padmasambhava, sự viên mãn vĩ đại (*rdzogs chen*) và Quán Thế Âm, hiện thân của lòng bi mẫn (*thugs rje*).

Có một số dòng truyền thừa kho tàng ẩn giấu, bao gồm cả "tư tưởng hoàng gia", là sự trao truyền bởi chân thân về trí tuệ giác ngộ của các đức Phật. Điều này được thực thể chân lý truyền đạt trực tiếp cho những người tiếp nhận có phẩm chất mà không cần lời nói.

Truyền thống khác, "biểu tượng của những người mang tri thức", bắt nguồn từ các đức Phật thân thọ hưởng hoàn toàn, những người truyền đạt trí tuệ của họ bằng các biểu tượng không lời. Đây là một dòng truyền thừa mang tính biểu tượng (*brda*) và nó không được truyền đạt bằng ngôn ngữ thông thường. Nó bao gồm sự hoàn hảo vĩ đại, đó là giáo lý tối thượng giữa con người và các Bồ-tát tiến bộ.

Dòng truyền thừa "chỉ dẫn cá nhân" ám chỉ những truyền thống khẩu truyền được truyền từ thầy sang đệ tử thông qua việc sử dụng ngôn từ. Những điều này lần đầu tiên được truyền đạt cho vua Indrabodhi bởi năm đức Phật.

Những giáo lý "chỉ đạo" được truyền đạt bằng kiến thức "*ḍākinī*" cho các đạo sư *terma*. Họ chỉ đường cho các *tertön* tìm ra *terma* thích hợp. Dòng dõi "giấy da màu vàng" bao gồm các hướng dẫn được viết bằng mật mã trên giấy màu vàng, được *Ḍākinī* trao tặng cho những người khám phá kho báu. Dòng truyền thừa "tầm nhìn thanh tịnh" bao gồm kiến thức bí mật được truyền trực tiếp cho các *tertön* bởi những người mang kiến thức.

Các văn bản cơ bản của *terma* là tám nghi quỹ Heruka, được đức Padmasambhava mang đến Tây Tạng. Những tài liệu này dựa trên các *tantra* của lớp giảng dạy và bao gồm những hướng dẫn về cách thực hành các kỹ thuật của *tantra* nội. Mỗi nghi quỹ được kết nối với một văn bản cụ thể, *mantra*, thần chú, vị thần và gia tộc các đức Phật. Chúng tạo thành hệ thống quán tưởng và thực hành phức tạp và có liên quan với nhau nhằm phát triển nhận thức của người tập bằng cách chia thực hành Mật thừa thành các nghi quỹ riêng biệt nhưng có liên kết với nhau. Năm điều đầu tiên có liên quan đến "thiền định về các đức Phật" (Akṣobhya, Vairocana, Ratnasambhava, Amitābha

và Amoghasiddhi) và có các nghi quỹ thực hiện và trau dồi sự tồn tại, giáo lý, tâm trí, đức hạnh và hoạt động của các đức Phật. Ba người cuối cùng được gọi là "đẳng cấp thế giới".

Những Người Khám Phá Kho Báu

Hầu hết các *terma* có ảnh hưởng đều được cho là do Padmasambhava hoặc các đệ tử trực tiếp của ông tiết lộ và những hướng dẫn cụ thể cũng được đặt ra cho mỗi *terma* vào thời điểm nó được cất giấu. Lý thuyết đằng sau hệ thống này là một số giáo lý nhất định sẽ đặc biệt hiệu quả ở những thời điểm cụ thể trong tương lai và do đó chúng được ẩn giấu trong hệ thống "giải phóng thời gian" đảm bảo rằng vào thời điểm thích hợp, một *tertön* sẽ xác định vị trí giáo lý và phổ biến nó.

Khi Padmasambhava giấu đi những kho báu này, ông đã tiên đoán hoàn cảnh cho việc khám phá từng *terma* và *tertön* nào sẽ tìm thấy nó. Ông tiên đoán rằng sẽ có ba vị *tertön* "lớn", tám vị *tertön* "vĩ đại", 21 vị "mạnh mẽ", 108 vị *tertön* "trung cấp" và một nghìn vị *tertön* "phụ". Hầu hết trong số này được công nhận là hóa thân của Padmasambhava hoặc các đệ tử chính của ông.

Các *tertön* đầu tiên là Sangyé Lama và Drapa Ngönshé vào thế kỷ thứ XI. Theo sau họ là Nyang Rel Nyima Öser (1124 - 1192) và Chogi Wangchuk (1212 - 1270), những người được xem là "mặt trời và mặt trăng" của các *tertön. Terma* mà họ tìm thấy được gọi là "kho tàng thượng và hạ." Họ là hai trong số ba *tertön* "vĩ đại", cùng với Rikdsin Gödem (1337 - 1409). Chúng được xem là hiện thân của tâm, khẩu và thân của Padmasambhava.

Thế kỷ thứ XIV và XV chứng kiến rất nhiều hoạt động của các *tertön*, bao gồm Orgyen Lingpa (1323 - 1360), Sangyé Lingpa (1340 - 1396), Péma Lingpa (1346 - 1405), Karma Lingpa (khoảng thế kỷ XIV) và Ratna Lingpa (1403 - 1479). Truyền thống *tertön* tiếp tục trong những thế kỷ tiếp theo, tạo ra những nhân vật quan trọng như Terdak Lingpa (1634 hay 1646 - 1714), Jikmé Lingpa (1729 - 1798), Péma Ösel Mongak Lingpa (1820 - 1892) và Chogyur Déchen Lingpa (cũng được gọi là Shikpo Lingpa, 1829 - 1870).

Nhiều kho báu ẩn giấu vẫn chưa được khám phá, đang chờ thời điểm thích hợp để phổ biến. Họ tiếp tục khôi phục lại truyền thống

Nyingma và một số đã được kết hợp vào các dòng truyền thừa khác. Việc tổ chức *terma* phục vụ như mối liên kết với quá khứ của truyền thống, mối liên kết định kỳ làm sống lại hiện tại và chỉ đường đến tương lai. Hệ thống này phản ánh lý tưởng Đại thừa về sự khéo léo trong phương tiện, khả năng thích ứng giáo lý với những hoàn cảnh thay đổi.

Nhiều dòng truyền thừa của *Nyingma* dựa trên những *terma* cụ thể. Ví dụ, tu viện Mindroling ở miền Trung Tây Tạng gắn liền với sự trao truyền và truyền bá "các kho tàng thượng và hạ" được phát hiện bởi Nyang Rel Nyima Öser và Chogi Wangchuk. Tu viện Dorjé Drak ở miền Trung Tây Tạng (do Rikdzin Ngagi Ongpo thành lập năm 1659) đặc biệt gắn liền với các giáo lý *terma* được gọi là "kho báu phương Bắc".

Tu viện Katok ở Kham (do Dampa Déshek Shérap Senggé thành lập năm 1159) là một trung tâm đào tạo quan trọng cho các *tantra* nội. Tu viện Dzogchen, học viện *Nyingma* lớn nhất, được Dzogchen Péma Lingpa thành lập vào năm 1685. Tu viện này duy trì truyền thuyết về các *tantra* bên trong của truyền thống giảng dạy và *terma* của Nyima Drakpa.

NHỮNG THỰC HÀNH ĐẶC BIỆT: DZOGCHEN

Theo lịch sử dòng truyền thừa về sự viên mãn vĩ đại (*rdzogs chen*), hệ thống này bắt nguồn từ Phổ Hiền, người đã truyền nó cho Vajrasattva. Sau đó nó đi vào thế giới loài người và tiếp tục cho đến ngày nay trong một chuỗi truyền tải không gián đoạn.

Những người ủng hộ nó khẳng định rằng *Dzogchen* không phải là một trường phái hay hệ thống triết học, mà đúng hơn là một quan điểm về thực tại dựa trên sự hiểu biết sâu sắc về bản chất của tâm trí. Nó chủ yếu được truyền đạt thông qua những hướng dẫn trực tiếp bằng miệng của một bậc thầy cho một đệ tử, nhưng cũng có một kho tàng văn bản lớn thuộc về truyền thống giảng dạy và những kho tàng ẩn giấu.

Truyền thống *Nyingma* cho rằng giáo lý vĩ đại hoàn hảo lần đầu tiên xuất hiện trên thế giới ở khu vực hồ Dhanakośa ở Oḍḍiyāna. Văn bản cơ bản của truyền thống là *Tinh túy sâu xa nhất của tứ phân* và những người đề xướng *Dzogchen* cho rằng nền tảng triết học của hệ thống là quan điểm Trung đạo của Long Thọ.

Truyền thuyết về *Dzogchen* lần đầu tiên được Vajrasattva truyền đạt cho Garap Dorjé và sau đó Garap Dorjé truyền nó cho Jambel Shé Nyen trong chiếc hộp vàng. Những giáo lý trong hộp bao gồm sáu triệu bốn trăm nghìn câu kệ tóm tắt tinh túy của Dzogchen. Jambel Shé Nyen chia họ thành ba loại lớp tâm trí, lớp không gian và lớp hướng dẫn bí mật.

Trong ba *tantra* bên trong (đại *yoga*, *yoga* tiếp theo và *yoga* tối thượng), *yoga* tối thượng (*dzogchen*) được xem là con đường cao nhất. Ba điều này đại diện cho hệ thống cấp bậc sâu sắc và vi tế tăng dần, bắt đầu bằng sự quán tưởng, tiến triển qua cái nhìn toàn diện về bản chất của thực tại và đạt đến đỉnh cao trong sự hợp nhất giữa hình tướng và tính "không".

Yoga tuyệt vời chủ yếu hướng tới những trải nghiệm có tầm nhìn xa, trong khi *yoga* tiếp theo quan tâm đến ý nghĩa nhận thức của trải nghiệm đó. Trong đại *yoga*, con người nhận ra rằng mọi hiện tượng đều là sự xuất hiện của tâm, là sự hợp nhất bất khả phân ly giữa hình tướng và tính "không" (*snang stong*).

Trong *yoga* tiếp theo, mọi ý nghĩ và hình tướng được nhận biết là có bản chất của tính "không" và tính "không" được đồng nhất với Samantabhadrī, đối tác nữ của Samantabhadra, hiện thân của chân thân. Hình tướng được đồng nhất với Phổ Hiền và những hành giả *yoga* tiếp theo trau dồi tuệ giác rằng mọi hình tướng đều có bản chất của chân thân. Thiền sinh tìm cách thấu hiểu sự hợp nhất giữa hình tướng và tính "không" và hiểu rằng mọi hiện tượng phát sinh từ sự kết hợp này, nhưng không theo cách thức nhân quả.

Sự hoàn hảo vĩ đại là đỉnh cao của nhận thức này và quan điểm về hệ thống này dựa trên sự nhận thức rằng hình tướng và tính "không" thâm nhập lẫn nhau và không thể tách rời. Trong thực hành này, mục tiêu trở thành con đường và con người tìm cách khảo sát trực tiếp bản chất cơ bản của tâm mà không cần đến hình ảnh hay quán tưởng. *Tantra về sự phát sinh tự nhiên vĩ đại của nhận thức* nói rằng các hệ thống thiền định sử dụng hình ảnh và quán tưởng thì kém hơn so với *Dzogchen*, hệ thống hoạt động trên chính tâm trí.

> Bởi vì chính bạn là *maṇḍala* thiêng liêng, hiển lộ một cách tự nhiên với chính bạn,

> Đừng thờ cúng vị thần, vì nếu bạn tôn thờ, bạn sẽ bị trói buộc...
>
> Đừng từ bỏ luân hồi, vì nếu bạn từ bỏ nó bạn sẽ không đạt được Phật quả.
>
> Bởi vì đức Phật không ở nơi nào khác, Ngài không là gì ngoài chính sự tỉnh giác.
>
> Luân hồi không ở nơi nào khác, tất cả đều được tập hợp trong tâm trí của bạn.
>
> Đừng thực hành những đức tính căn bản có điều kiện, vì nếu làm vậy bạn sẽ bị chúng trói buộc.
>
> Hãy từ bỏ những đức tính căn bản có điều kiện, chẳng hạn như [xây dựng] bảo tháp và chùa chiền.
>
> Không có kết thúc cho những học thuyết giả tạo, nhưng nếu rời bỏ chúng thì chúng sẽ kết thúc.
>
> Không từ bỏ *yoga* từ bỏ hành động, nếu bạn từ bỏ hành động, bạn sẽ trở thành Như Lai [Phật].
>
> Vì vậy, bạn phải biết con đường của các đức Phật đích thực trong mọi việc.[13]

Sự hoàn thiện vĩ đại được những người theo nó xem là thực hành siêu vượt *yoga tantra* cao nhất, vì theo quan điểm Dzogchen, ngay cả quán tưởng Mật tông cũng chỉ là một kỹ thuật sơ bộ để tạo ra một cách giả tạo những hình ảnh tinh thần phù hợp với sự giải thoát.

Ngược lại, *Dzogchen* làm việc với bản chất nền tảng của chính tâm thức. Nó loại bỏ hình ảnh tinh thần và thao tác với những cơn gió và giọt tinh tế; thay vào đó, nó nhằm mục đích trải nghiệm trực tiếp bản chất của tâm trí. Sự hoàn thiện vĩ đại cũng vượt qua những thực hành nhằm trau dồi đạo đức để đạt được nghiệp tốt, bởi vì nếu người rèn luyện để hiện thực hóa bản chất huyễn của tâm thì những hành động như vậy là không cần thiết. Điều này là bởi vì trong *Dzogchen*

> một triết lý về sự giải thoát khỏi các hành động liên quan đến sự sắp đặt của thực tại, khi ý nghĩa cuối cùng, dứt khoát của nhận thức nguyên sơ, vốn không nằm trong phạm vi

[13] Trích trong *Trường phái Nyingma,* tập I, tr. 900.

> điều kiện nhân quả, được chỉ ra một cách trực tiếp; con người giải thích rằng không cần phải hướng mình vào những học thuyết giả tạo vốn đòi hỏi những nỗ lực liên quan đến nguyên nhân và kết quả của thiện và ác.[14]

Những người trở nên gắn bó với "đức hạnh" và đạt được nghiệp tốt không hiểu được rằng nền tảng của sự chuyển hóa chính là tâm, nó có bản chất là huyễn. Ánh sáng này không thể được tăng cường bởi việc thực hành giới hạnh cũng như không bị suy giảm bởi những điều phi đức hạnh và vì vậy bậc đạo đồ viên mãn vĩ đại nhận ra rằng cả "đạo đức" và "bất thiện đức" chỉ đơn giản là những cấu trúc khái niệm mà cuối cùng tạo thành những chướng ngại cho sự chứng ngộ tâm linh.

> Đức hạnh không được thực hành, tội lỗi không được từ bỏ;
>
> Sự tỉnh giác thoát khỏi cả đức hạnh lẫn tội lỗi là Phật thân của thực tại.
>
> Đức hạnh không thể thực hành, nếu thực hành thì không có Phật quả.
>
> Tội lỗi cũng không thể từ bỏ được nếu từ bỏ thì không thể đạt được Phật quả.[15]

Thực hành viên mãn vĩ đại bao gồm việc trau dồi sự hợp nhất của sự thanh tịnh cốt yếu (*ka dag*) và tính tự nhiên (*lhun grub*). Sự tinh khiết thiết yếu đề cập đến phương thức hiện hữu (*gnas lugs*), đó là tính "không". Theo quan điểm của hệ thống này, mọi phẩm chất tích cực được thiết lập một cách tự nhiên theo nghĩa là tất cả đều được chứa đựng trong "nền tảng của tất cả" (*kun gzhi, ālaya*), dòng tương tục tâm - sinh lý của sự tồn tại. Khi chúng sinh nhận ra sự thanh tịnh tự nhiên của nền tảng của tất cả, họ đạt được Phật quả; khi họ không làm được như vậy, họ sẽ lang thang trong luân hồi.

Thực Hành Dzogchen

Thực hành then chốt của đại toàn thiện được gọi là "cắt đứt" (*khregs chod*), trong đó các hành giả *yoga* nhìn xuyên qua các hình tướng để nhận biết tâm thanh tịnh nguyên sơ. Thiền sinh loại bỏ

---

[14] Như trên, tr. 896.

[15] *Mật điển về sự phát sinh tự nhiên vĩ đại của tánh giác* (trích trong *Trường phái Nyingma,* tập I, tr. 901).

tư tưởng lan man, cho phép nhận thức nguyên sơ chiếu sáng xuyên qua những che chướng tinh thần. Thông qua điều này, họ nhận thức được thực tại từ góc độ nhận thức bất nhị của những chúng sinh đã thức tỉnh. "Phương pháp tiếp cận trực tiếp" (*thod rgal*) liên quan đến việc nhận ra tính tự phát. Khi cắt đứt, con người mổ xẻ bản ngã và trực tiếp rèn luyện trong tánh giác bẩm sinh nguyên sơ mà không dựa vào hình tướng hay dấu hiệu. Đây được mô tả là con đường dễ dàng, trong khi *yoga* tiếp cận trực tiếp đòi hỏi phải nỗ lực. Theo Jikmé Lingpa, cách tiếp cận trực tiếp bao gồm

> dựa vào các hình tướng (hay linh kiến), thành tựu tự nhiên của việc tịnh hóa các khía cạnh thô thành trong sáng [sự hấp thụ ánh sáng] và làm tan biến (các hiện tượng thành) bản chất tối hậu của các hình tướng.[16]

Những cái nhìn thấy được sử dụng trong thực hành này có bốn loại: (1) nhận thức trực tiếp về thực tại, (2) phát triển kinh nghiệm, (3) sự hoàn thiện của nhận biết thanh tịnh và (4) hòa tan vào bản chất của thực tại. Thông qua kỹ thuật này, thiền sinh có được hai loại sức mạnh: kiểm soát sự sinh và kiểm soát sự phát sinh (*skye 'jug*). Kiểm soát sự sinh sản cho phép con người hòa tan các yếu tố của cơ thể thành ánh sáng để làm lợi ích cho chúng sinh.

Thông qua điều này, con người được giải thoát nhờ hiện thực hóa tâm thanh tịnh nguyên sơ bẩm sinh của tâm. Kiểm soát sự phát sinh liên quan đến việc vượt qua thể chất (hoặc thậm chí là sự xuất hiện của thể chất). Người lão luyện hòa tan cơ thể vào ánh sáng, từ đó hòa nhập vào lĩnh vực thực tế. Ở trạng thái này, người có thể đồng thời mở rộng với tất cả thực tế và do đó có thể làm việc vì lợi ích của tất cả chúng sinh ở mọi nơi và mọi lúc.

Longchen Rapjampa tóm tắt các thực hành cắt đứt và con đường trực tiếp như sau:

> Những hình tướng của sự trong sáng là trí tuệ nguyên sơ của con đường trực tiếp và
>
> Sự bình yên tự hiện diện (thoát khỏi) khỏi những phóng chiếu và rút lui
>
> Là tính "không" thành tựu tự nhiên của việc cắt đứt.

[16] Tulku Thondup Rinpoche, *Tâm Phật,* tr. 73.

Khía cạnh của sự đoạn diệt của tâm đang cắt đứt.
Sự tự sáng tỏ được thành tựu một cách tự nhiên là con đường trực tiếp.
Sự hợp nhất của (cả hai), vốn là trí tuệ nội tại tự hiện,
Là con đường bí mật của bản chất sâu thẳm nhất.
Khi mọi sự tạo tác đã hoàn toàn được an định,
Lúc đó trí tuệ nội tại tự nhận thức sẽ khởi sinh một cách tự nhiên.[17]

Tulku Urgyen giải thích rằng cắt đứt là khía cạnh tính "không" của việc rèn luyện và cách tiếp cận trực tiếp liên quan đến việc sử dụng thiện xảo trong các phương tiện, cho phép con người làm chủ mọi khía cạnh của tâm thức giác ngộ. Cắt đứt loại bỏ bản ngã và những hoán vị của nó, trong khi cách tiếp cận trực tiếp sẽ khảo sát những biểu hiện còn sót lại.[18]

Cả hai kỹ thuật đều được mô tả là dễ dàng và không cần hình thức và cả hai đều được liên kết trong hệ thống này. Làm chủ được sự cắt đứt cho phép hành giả an trụ trong sự hiểu biết về tính "không", thoát khỏi mọi khái niệm. Hành giả *yoga* nhận thức được sự thanh tịnh bẩm sinh của mọi hiện tượng và chúng được xem là tính "không" mọi giới hạn khái niệm hay bất tịnh. Điều này xua tan ảo tưởng, vô minh và bộc lộ bản chất thực sự của thực tại.

Các *yoga* tiếp cận trực tiếp cho phép con người hiểu rằng mọi thứ đều thanh tịnh bẩm sinh. Nó hoạt động trực tiếp với bản chất huyễn của tâm; hành giả xem mọi thứ đều hiện diện một cách tự nhiên và tự phát trong nhận thức. Nó là sự chứng ngộ tức thời, không bị tô màu bởi các khái niệm hay tư tưởng. Nó cho phép người hiện thực hóa mọi khía cạnh của sự thức tỉnh trong một đời.

Rèn Luyện Tinh Thần

Bản chất cơ bản của tâm là huyễn, từ vô thủy đã thoát khỏi mọi phiền não. Tất cả trải nghiệm của chúng ta chỉ là một chuỗi gợn sóng trên bề mặt của tâm thức nguyên sơ thanh tịnh, không sinh

[17] Như trên, tr. 403. Tôi đã thay thế những thuật ngữ chính bằng tiếng Anh tương đương, những thuật ngữ này chưa được dịch trong văn bản gốc.

[18] *Tranh cầu vồng*, tr. 159.

khởi và không thay đổi. Bản chất tự hữu, không nhiễm ô của tâm trở thành nền tảng cho việc thực hành và thiền sinh tìm cách thể hiện điều này trong thiền định.

Các văn bản vĩ đại hoàn thiện đưa ra sự phân biệt giữa tâm trí thông thường (*sems*), vốn bị mắc kẹt trong tư tưởng lan man và nhị nguyên và "chính tâm trí" (*sems nyid*), hay bản chất cơ bản của ý thức, được đánh đồng với "bản chất Phật", một mức độ nhận thức cơ bản không bị ảnh hưởng và không bị ô nhiễm bởi bất kỳ nhận thức phiền não nào. Phẩm chất căn bản của tâm là "tánh giác thanh tịnh" (*rig pa*). "Bản thân tâm" là tâm Phật, khả năng bẩm sinh đạt đến Phật quả hiện diện trong mọi chúng sinh và nó là nền tảng mà ý thức bình thường dựa vào, mặc dù chỉ những bậc lão thông về tâm linh mới nhận thức được điều đó.

Bởi vì tâm có bản chất là ánh sáng trong suốt nên mọi ô nhiễm và phiền não đều là ngẫu nhiên. Vì lý do này, các bản văn vĩ đại hoàn thiện khẳng định rằng với sự rèn luyện đúng đắn, bản chất cơ bản của tâm có thể được bộc lộ và rằng điều này không cần phải là kết quả của một quá trình rèn luyện lâu dài. Đúng hơn, sự thức tỉnh có thể là một tia sáng đột ngột của sự sáng suốt. Đạo sư *Dzogchen* đương thời Khetsun Sangpo Rinpoche phân biệt hai phương pháp thực hành,

> đột ngột và dần dần. Phương thức đột ngột dành cho những người qua nhiều kiếp đã tích lũy những hành động và khuynh hướng thích hợp, để khi nhận được quán đảnh và sự xác định của đạo sư về thực tại, vị ấy đạt được chứng ngộ cao. Phương pháp dần dần... không phải là hệ thống kinh điển trong đó con người đạt được sự giác ngộ chỉ sau vô số kiếp thực hành, mà là của người nào đó trên con đường Mật chú, người đã hoàn thiện những phẩm tính cát tường, dần dần hoàn thiện các nền tảng [trình độ] và các con đường ngay cả trong một đời. Tuy nhiên, khi xác định được thực tại, vị ấy không thể tiến bộ theo những con đường này cùng một lúc mà phải tiến hành theo từng giai đoạn.[19]

[19] Khetsun Sangpo, *Thực hành Mật thừa ở Nying-ma,* tr. 187. Những người chỉ trích *Dzogchen* thường cho rằng hệ thống này có liên quan đến những giáo lý và thực hành của Heshang Moheyan, thiền sư Trung Quốc, người được miêu tả trong lịch sử truyền thống là

Mặc dù đây là con đường nhanh nhất dẫn đến giác ngộ nhưng rất ít người có đủ khả năng nhận thức cần thiết để thực hành thành công. Các văn bản về sự hoàn thiện vĩ đại thường chứa đựng những câu chuyện về những người đã thất bại trên con đường này bởi vì họ nghĩ rằng nó không cần nỗ lực, vì nó không cần đến các nghi lễ, quán tưởng và các hoạt động có thể quan sát được từ bên ngoài khác. Thái độ như vậy là sai lầm. *Dzogchen* chỉ thích hợp cho một số ít hành giả cao cấp có khả năng phi thường có thể nhanh chóng nắm bắt được những chân lý sâu xa và đơn giản của nó. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều quá mù quáng bởi những ảo tưởng tích lũy đến nỗi họ cần một quá trình lâu dài để dần dần gỡ bỏ những bức màn che khuất sự thật trước khi họ có thể nắm bắt được nó một cách đơn giản và trực tiếp.

Nếu nhờ những hướng dẫn tinh túy như vậy mà con người có thể xác định được nền tảng của tâm thì trong khoảnh khắc đó con người đã thành Phật mà không gặp phải những khó khăn của con đường tiệm tiến. Trong số một trăm ngàn học viên chỉ có một hoặc hai người như vậy và do đó, mặc dù có xảy ra nhưng rất hiếm.[20]

Chỉ những người đã chuẩn bị tâm trí thông qua rèn luyện thiền định thành công mới có thể hiểu được giáo lý đại viên mãn và vì thế, mặc dù đây là con đường bất ngờ, nó đòi hỏi sự rèn luyện chuẩn bị trước khi chứng ngộ bất ngờ.

Một điều kiện tiên quyết quan trọng khác để rèn luyện *Dzogchen* thành công là vị thầy thức tỉnh. Để có thể chỉ ra bản chất tâm của một học trò, Lạt-ma phải đích thân chứng ngộ bản chất của tâm mình. Khi vị đạo sư giác ngộ nói chuyện với một học viên đã được chuẩn bị kỹ lưỡng, học trò sẽ được thấy bản chất của tâm và nếu điều

---

đối thủ của Kamalaśīla trong cuộc tranh luận ở Lhasa. Lịch sử truyền thống đồng ý rằng tại Hội nghị Biên tập kinh điển đó, phe Ấn Độ, chủ trương quan điểm rằng sự giác ngộ chỉ đạt được theo từng giai đoạn, đã đánh bại phe Trung Quốc vốn đề xướng học thuyết về sự giác ngộ bất ngờ. Bởi vì các đạo sư *Dzogchen* cho rằng sự giác ngộ có thể đạt được rất nhanh chóng thông qua thực hành của họ và bởi vì *Dzogchen,* giống như *Chan,* không cần đến những hình ảnh, quán tưởng, nghi lễ, v.v. mà tập trung vào chính tâm thức, những người phản đối Tây Tạng thường coi *Dzogchen* chỉ là hình thức che dấu của *Chan*. Lời buộc tội này bị các đạo sư *Dzogchen* kịch liệt phủ nhận. Ví dụ, hãy xem *Trường phái Nyingma,* tập I, tr. 896 và *Tâm Phật,* trang 89ff.

[20] *Thực hành Mật thừa ở Nying-ma,* tr. 189.

này được nắm bắt thành công, người đó sẽ trở thành một "thượng đẳng" (*'phags pa, ārya*).

Bởi vì sự khác biệt duy nhất giữa người vượt trội và người bình thường là đầu tiên nhận ra bản chất của tâm trong khi người kia thì không, khoảnh khắc hiểu biết sẽ chuyển hóa người bình thường thành người vượt trội. Tuy nhiên, hầu hết mọi người không thể thực hiện được sự chuyển hóa đột ngột này và vì vậy con đường đột ngột này chỉ dành cho một nhóm nhỏ ưu tú.

Khó khăn lớn nằm ở chỗ "tánh giác thuần khiết" có mặt khắp nơi và cơ bản đến mức khó nhận biết được. Nó thậm chí còn vi tế hơn không khí và không gian, những thứ cũng ở xung quanh chúng ta, mặc dù chúng ta hiếm khi nhận thức được chúng một cách có ý thức.

Nhận thức thuần túy không phải là thứ tồn tại trên một bình diện nhận thức huyền bí hiếm có; đúng hơn, nó là yếu tố cơ bản nhất của mọi trải nghiệm. Nó gần hơn trái tim của chính mình, gần hơn hơi thở, cơ bản hơn bất kỳ cảm giác, cảm xúc hay nhận thức nào. Nó là nền tảng của ý thức và của mọi khoảnh khắc nhận thức. Đó là không gian trong đó mọi sự sống có ý thức diễn ra và giống như môi trường vật chất, chúng ta chỉ bắt đầu nhận ra nó khi chúng ta chú ý đến nó vì một lý do nào đó.

Tuy nhiên, hầu hết chúng ta chỉ đơn giản di chuyển và hành động trong không gian này mà không tạo ra bất kỳ nhận thức có ý thức nào về nó. Trong một luận giảng miệng về *Ba chu kỳ tâm căn bản* của Mipam, Khetsun Sangpo Rinpoche đã tuyên bố,

> vì nó vượt ngoài nguyên nhân và điều kiện nên nó tự sinh. Bởi vì nó không phải là cái gì đó không tồn tại trước đây và nảy sinh một cách ngẫu nhiên, nó là trí tuệ nguyên sơ có bản chất của kiến thức cơ bản vốn tồn tại từ thuở ban đầu. Nó là nền tảng từ đó tất cả [hiện tượng] của luân hồi và Niết-bàn xuất hiện. Nền tảng đó được thể hiện như là đức Phật được thiết lập một cách tự nhiên và tự phát.[21]

[21] Đoạn văn này trích từ một loạt bài kinh của Khetsun Sangpo Rinpoche ở Charlottesville, Virginia vào mùa hè năm 1986 và được dịch bởi Jeffrey Hopkins. Tôi đã sửa lại bản dịch của Hopkins một chút. Khetsun Sangpo đang chú giải về trang 10b trong *Ba chu kỳ tâm căn bản* của Mipam (*gnyug sems skor gsum*).

Quan Sát Chính Tâm Trí

Kỹ thuật thiền định cơ bản của sự hoàn hảo tuyệt vời là duy trì trạng thái nhận thức thuần khiết. Điều này được thực hiện bằng cách làm dịu tâm trí và sau đó an trụ trong sự hiểu biết về bản chất huyễn cơ bản của nó. Không giống như các hình thức thiền khác trong đó mắt nhắm một phần hoặc gần như nhắm, các đạo sư *Dzogchen* thường thúc giục học trò thiền định về bản chất của tâm với đôi mắt mở to.

Việc thực hành thiền bao gồm việc nhận thức được sự sinh diệt của cảm giác, cảm xúc, cảm giác, v.v., nhưng hiểu chúng trong bối cảnh của nhận thức thuần túy. Càng làm điều này, con người càng nhận ra rằng mọi hiện tượng đều khởi lên từ tâm và tái hòa nhập vào tâm. Chúng có bản chất của nhận thức thanh tịnh và là sự phóng chiếu của quang minh và tính "không". Thông qua việc trau dồi sự hiểu biết này, các hiện tượng tinh thần theo cách riêng của chúng bắt đầu lắng xuống, cho phép bản chất huyễn của tâm trở nên biểu lộ. Chúng xuất hiện dưới dạng phản chiếu trên bề mặt của một tấm gương và được xem là hư ảo, phù du và không có thực chất.

Hành giả nên xem xét tâm sinh và diệt như thế nào. Cuộc khảo sát đầu tiên liên quan đến việc tìm kiếm nơi mà tâm trí phát sinh. Sau khi xem xét các bộ phận khác nhau của cơ thể, hành giả nhận ra rằng không có bộ phận nào thích hợp làm nền tảng cho sự sinh khởi này và tâm không trụ trong các hiện tượng bên ngoài. Đúng hơn là bây giờ nó có vẻ cư trú ở khu vực này, sau đó ở khu vực khác, nhưng không có nền tảng thường xuyên cho sự khởi sinh của tâm trí. Sau đó, thiền sinh sẽ xem xét tâm đi đâu sau khi nó chết. Tâm năm ngoái không có hôm nay, tâm hôm nay ngày mai mất, nhưng đi đâu? Tâm sinh, trụ và diệt như thế nào?

Sau khi xem xét những câu hỏi này dưới ánh sáng của sự quán chiếu nội tâm, thiền sinh nhận ra rằng tâm không từ đâu sinh ra, không trụ ở đâu và không đi đâu cả. Điều này dẫn đến nhận thức rằng tâm là tính "không" và những hình ảnh của nhận thức khởi lên từ tính "không" này và lại hòa nhập vào nó mà không để lại dấu vết, giống như cách những con sóng khởi lên từ đại dương rồi chảy ngược vào đại dương, không để lại dấu vết nào khi chúng đi qua. Một loạt bài kệ của Karma Chakmé đầu tiên nắm bắt được nhận thức này.

Tâm không có hình dạng, màu sắc hay chất liệu cụ thể.

Nó không thể được tìm thấy ở bất kỳ đâu bên ngoài hay bên trong cơ thể bạn, cũng như ở giữa.

Nó không được xem là một điều cụ thể.

Cho dù bạn có tìm kiếm khắp mười phương,

Nó không sinh khởi từ đâu cả, cũng không trụ và biến mất ở bất cứ nơi nào.

Tuy nhiên, nó không phải là không tồn tại vì tâm trí bạn tỉnh táo một cách rõ ràng.

Nó không phải là một điểm kỳ dị, bởi vì nó biểu hiện theo nhiều cách khác nhau.

Nó cũng không phải là số nhiều, bởi vì tất cả những điều này đều có cùng một bản chất.

Không ai có thể mô tả được bản chất của nó.

Tuy nhiên, khi thể hiện sự giống nhau của nó thì không có gì có thể nói được....

Nó chính là nền tảng của tất cả luân hồi và Niết-bàn.[22]

Kết Quả Của Việc Rèn Luyện Dzogchen

Có ba giai đoạn trong sự tu tập vĩ đại: nền tảng, con đường và kết quả. Trong giai đoạn cơ bản, hành giả trau dồi sự hiểu biết rằng luân hồi và Niết-bàn là như nhau và vượt qua khuynh hướng phân biệt nhân quả. Giai đoạn đạo lộ liên quan đến việc vượt qua xu hướng tham gia vào những suy nghĩ lan man và chấp nhận một số khía cạnh của thực tế trong khi bác bỏ những khía cạnh khác. Giai đoạn kết quả được đặc trưng bởi thái độ tự tin vượt qua những suy nghĩ hy vọng và sợ hãi liên quan đến mục tiêu của thực hành thiền định. Mức độ cuối cùng của giai đoạn này đạt được khi hành giả nhận thức mọi hiện tượng là những hiện thân của tâm, mà bản thân nó là sự hợp nhất giữa quang minh và tính "không".

Một kết quả của quá trình này là lòng bi mẫn và trí tuệ trở nên tự phát. Vì đây là những biểu hiện của bản chất cơ bản của tâm, khi

[22] Những câu kệ này lấy từ bản văn gốc của Karma Chakmé thứ nhất, là nền tảng cho lời chú giải bằng miệng của Chökyi Nyima Rinpoche trong *Sự hợp nhất giữa Đại Ấn và Dzogchen,* tr. Erik Pema Kunsang (Hồng Kông: Rangjung Yeshe Publications, 1989), tr. 143–144.

điều này được phép biểu lộ, những phẩm chất tinh thần tích cực sẽ được hiện thực hóa theo cách riêng của chúng và không giả tạo.

Ở điểm này, luân hồi biến mất và Niết-bàn cũng biến mất, bởi vì nó chỉ là đối trọng của luân hồi. Trong lãnh vực của nhận thức thuần khiết, tất cả sự phân đôi như vậy đều được vượt qua. Người ta nhận thức bản chất của tâm giống như hư không: nó hiện diện khắp nơi, trong sáng, trong suốt, không chướng ngại, vô vi, thanh tịnh, bất động, vô hạn, vĩnh viễn như nhau ở mọi thời gian và mọi nơi.

Bởi vì bản chất của tâm luôn là sự hợp nhất giữa quang minh và tính "không", nên thực hành viên mãn vĩ đại không có sự phân biệt giữa thiền định và không thiền định. Mọi hoạt động, nếu được thực hiện với chánh niệm về bản chất của tâm, có thể trở thành cơ hội để nhận thức về bản chất thiết yếu của nó. Điều này được thể hiện trong mọi hoạt động và mọi lúc, người trực tiếp nhận thức được điều này sẽ trở nên thức tỉnh. Do khả năng giác ngộ luôn hiện diện, *Dzogchen* được các tín đồ xem là con đường mạnh mẽ và nhanh chóng nhất trong mọi con đường dẫn đến Phật quả.

Những người thành công trong việc thực hành này đạt được trạng thái tự do triệt để: không có ranh giới, không có tiền giả định và không có thói quen nào để dựa vào. Người ta nhận thức sự vật như chúng vốn có trong thực tế trần trụi của chúng. Những người bình thường nhìn các hiện tượng qua một lăng kính bị che mờ bởi các khái niệm và định kiến và hầu hết thế giới đều bị bỏ qua hoặc phớt lờ.

Tuy nhiên, tâm của bậc thánh thiện viên mãn vĩ đại thì không bị giới hạn và mọi thứ đều có thể xảy ra. Đối với nhiều người mới bắt đầu, viễn cảnh này vô cùng đáng lo ngại, bởi vì từ vô thủy chúng ta đã bị hạn chế bởi các quy tắc, luật lệ, giả định và hành động trước đó. Tuy nhiên, người giác ngộ sẽ vượt qua mọi giới hạn đó; không có nền tảng nào để đứng vững, không có giới hạn, không có gì phải làm và không có sự cấm đoán nào.

Nhận thức này là không đáy, không thể dò được, không thể đo lường được, tràn ngập niềm vui, sự vô biên và niềm vui. Người ta hoàn toàn tự do và trạng thái tâm của con người rộng mở như không gian. Những người đạt được mức độ nhận thức này cũng vượt qua thể chất và biểu hiện "thân cầu vồng" (*'ja lus*), một dạng

bao gồm ánh sáng thuần khiết không thể phân hủy, không có khía cạnh vật chất và gắn liền với bản chất của tâm trí. Tulku Urgyen mô tả nó như

> sự tan rã thể xác khi chết vào trạng thái ánh sáng cầu vồng. Những học viên như vậy chỉ để lại tóc và móng tay... Trong số ba thân [thân của đức Phật], báo thân [thân thụ dụng] biểu hiện một cách trực quan dưới dạng ánh sáng cầu vồng. Vì vậy, đạt được thân cầu vồng trong đời này có nghĩa là được đánh thức trực tiếp trong trạng thái giác ngộ của báo thân... Đã không ngừng xảy ra trường hợp các hành giả rời bỏ thế giới này trong thân cầu vồng cho đến ngày nay... Vì vậy, đây không chỉ là một câu chuyện cũ trong quá khứ mà còn tiếp tục cho đến ngày nay.[23]

Ba Lớp Tantra Đại Viên Mãn

Ngược lại với hệ thống phân cấp tiêu chuẩn của Đại thừa gồm mười "cấp độ" (*sa, bhūmi*), truyền thống *Nyingma* công nhận mười sáu cấp độ. Mười điều đầu tiên giống như những điều được tìm thấy trong thừa hoàn hảo,[24] nhưng năm điều còn lại đặc biệt là Mật tông. Cấp độ thứ mười một được gọi là "con đường tương tục" (*lam rgyud*) và là kết quả của sự hoàn thành thành công các thực hành *yoga tantra* cao nhất dẫn đến sự giác ngộ trực tiếp.

Cấp độ thứ mười hai là kết quả của việc thực hành thành công một môn *yoga* tuyệt vời. Thứ mười ba là kết quả của việc thực hành *yoga* thành công tiếp theo và thứ mười bốn đến thứ mười sáu là kết quả của việc thực hành thành công các lớp tâm trí, lớp không gian và các phân chia lớp hướng dẫn bí mật của *yoga* tối thượng (*dzogchen*).

Lớp tâm trí bao gồm các giáo lý liên quan đến bản chất cơ bản của tâm trí và lớp không gian bao gồm các *yoga* về "tự do khỏi hoạt động" (*bya bral*). Những kỹ thuật này nhấn mạnh đến sự chứng ngộ dễ dàng, bao gồm việc đơn giản nhận biết được bản chất của tâm.

Theo sự phân loại truyền thống, các *tantra* về lớp tâm là những *tantra* dạy rằng tất cả các yếu tố của luân hồi và Niết-bàn phát sinh

---

[23] *Tranh cầu vồng*, tr. 31.

[24] Xem phần về "các cấp độ Bồ-tát" trong Chương 4, "Đại thừa".

từ năng lực hóa thân của tâm. Theo Gyurmé Tséwang Chogdup, quan điểm của hệ thống này:

> vượt qua tất cả các cấp độ khác nhau của *yāna* [con đường], hai chân lý, sáu sự hoàn hảo và hai giai đoạn, tất cả các khía cạnh cấu thành và ô nhiễm của "chân lý của con đường" vốn bị ràng buộc bởi khái niệm cứng nhắc về sự hiểu biết. (Những điều này được siêu việt bởi) phạm vi tối thượng vĩ đại vốn là bản chất của tâm giác ngộ bẩm sinh, trí tuệ nguyên sơ của sự bình đẳng thanh tịnh vĩ đại, phạm vi tối thượng thoát khỏi tạo tác, bản chất của chân lý tuyệt đối. Đó là sự giải thoát hoàn toàn khỏi nhân và quả, đức hạnh và ác hạnh, sự chấp nhận và bác bỏ. Tóm lại, nó là sự siêu việt của tất cả hiện tượng nhận thức kép của người bị nắm giữ và người nắm giữ.[25]

Các *tantra* lớp không gian là những *tantra* dạy rằng tánh giác và hiện tượng thanh tịnh tự sinh là những hiện thân của bản chất của thực tại (*chos nyid*) và được giải thoát một cách bổn nguyên. Chúng được đặc trưng bởi quan điểm cho rằng mọi hình tướng của thực tại đều không có hoạt động và cũng vượt qua cực đoan của thuốc giải độc, vì tất cả chúng đều được chứa đựng bên trong Samantabhadrī, người cùng tồn tại với phạm vi thực tế. Theo Longchen Rapjampa, những *tantra* này dạy rằng:

> các hiện tượng hiện diện dưới nhiều dạng tự xuất hiện khác nhau, nhưng chúng không tồn tại vì chúng vốn được giải thoát và là kết quả thanh tịnh một cách tự nhiên. Vì vậy, ngay cả khía cạnh của tâm trí và trò chơi, những biểu hiện của tâm trí, cũng không tồn tại... Bất cứ sự quy kết nào mà con người tạo ra (về các hình tướng), dù là thanh tịnh hay bất tịnh, ngay tại thời điểm chúng xuất hiện, tự tính của chúng vượt qua (các cực đoan của) hiện hữu hay không tồn tại. Tất cả đều là sự giải thoát bổn nguyên vĩ đại và trong sự rộng mở hữu hạn.[26]

Các *tantra* hướng dẫn bí mật chỉ ra bản chất thanh tịnh nguyên sơ và hiện diện tự nhiên, thoát khỏi mọi thuật ngữ, biểu đạt, khái

[25] *Tâm Phật,* tr. 49.

[26] Như trên, tr. 51–52.

niệm hóa và phân biệt. Những *tantra* này được đặc trưng bởi quan điểm rằng tất cả các khía cạnh của sự thật vượt qua các cực đoan của sự từ bỏ và thuốc giải độc bởi vì chúng tuân theo phương thức tồn tại của hiện hữu (*yin lugs*). Jigme Lingpa nói rằng trong những *tantra* này:

> ánh sáng rực rỡ của bản chất thanh tịnh nguyên sơ, sự giải thoát vĩ đại khỏi các khái niệm và biểu đạt, xuất hiện một cách tự nhiên qua các cánh cửa của những tự xuất hiện thành tựu một cách tự nhiên, không có sai lệch và che chướng trong các hình tướng của năng lực (*rtsal snang*); và sự xuất hiện của các hiện tượng được hoàn thiện trong bản chất tối hậu của hiện tượng, thoát khỏi sự tạo tác.[27]

Những giáo lý lớp hướng dẫn bí mật được Nyingmapa xem là sâu sắc nhất trong Phật giáo. Chúng được chia thành hai phần: (1) dòng truyền nghe (*snyan brgyud*) và (2) dòng giải thích (*bshad brgyud*). Lớp hướng dẫn bí mật được phát hiện tại Vajrasana bởi Śrī Siṃha, một đệ tử của Jambel Shé Nyen.

Śrī Siṃha chia những giáo lý này thành bốn phần: (1) giáo khóa hiển truyền (*phyi skor*), (2) giáo khóa bí truyền (*nang skor*), (3) giáo khóa bí mật (*gsang skor*) và (4) giáo khóa bí mật vô song (*gsang ba bla na med pa skor*).

Trong bản tóm tắt những đặc tính đặc biệt của ba loại *yoga tantra* tối thượng, Dudjom Rinpoche nói:

> Lớp Tâm trí, bằng cách đề cập tích cực đến tâm trí, hầu hết đã đạt được lĩnh vực sâu sắc hơn là sự tỏa sáng, tuy nhiên, do không nhận ra sức mạnh biểu đạt của sự tỏa sáng là thực tế, nên nó gần như bám vào sự xem xét kỹ lưỡng về tinh thần. Lớp Không gian, mặc dù đạt được sự sâu xa và rạng ngời như nhau, thay vì sự xem xét kỹ lưỡng về mặt tinh thần để nắm bắt thực tế, gần như rơi vào điểm lệch lạc trong phạm vi của tính "không". Mặt khác, lớp Hướng dẫn Bí mật Bí truyền thực sự vượt trội hơn bởi vì nó tập hợp trong phạm vi thực tế không có sự tạo tác của khái niệm, mọi hiện tượng của thực tại xuất hiện thông qua năng lực tự biểu hiện, hiện diện một

[27] Như trên, tr. 51–52.

> cách hiện tại và tự nhiên. Như vậy [những lần xuất hiện này] là âm thanh của bản chất nguyên sơ thuần khiết, không thể diễn tả được, tính siêu việt tối cao của trí tuệ.[28]

Quan điểm của loại thứ ba siêu vượt mọi lập trường, tất cả góc nhìn và khái niệm phức tạp. Nó lấy thực tại nền tảng của tâm làm đối tượng và nuôi dưỡng nhận thức rằng thực tại này vốn đã thoát khỏi sự ràng buộc và giải thoát, luân hồi hay Niết-bàn, hay bất kỳ phạm trù giới hạn nào khác. Nó chỉ thẳng vào tính "không", tính "không" là bản chất nền tảng của tâm và các hiện tượng.

Trong thực hành này, không có hoạt động nào có ích lợi gì, không có nghi lễ, không có quán tưởng và không cần rèn luyện đạo đức; con người chỉ đơn giản trau dồi nhận thức trực tiếp về thực tại như nó là.

[28] *Trường phái Nyingma,* tr. 329.

13. KAGYU

LỊCH SỬ VÀ GIÁO LÝ

Dòng *Kagyu* (*bka' brgyud*) có nguồn gốc từ nhà hiền triết Mật tông Ấn Độ Tilopa (988 - 1069), người được cho là đã nhận được chỉ dẫn trực tiếp từ Vajradhara (*Dorjé Chang*). Giáo lý của Vajradhara được xem là vượt trội so với giáo lý của đức Phật lịch sử ở chỗ ngài là một "thân hưởng thụ hoàn toàn", trong khi đức Phật Thích-ca Mâu-ni chỉ là "hóa thân".

Để nhận được giáo lý từ đức Phật thân thụ dụng, con người phải đạt đến cấp độ nhận thức huyền bí cao và do đó những chỉ dẫn của những đức Phật như vậy vượt trội hơn rất nhiều so với những chỉ dẫn của các hóa thân, vì các hóa thân này phải điều chỉnh thông điệp của họ phù hợp với khả năng hạn chế của khán giả của họ.

Ngoài Tilopa, tông phái *Kagyu* cũng coi những nhân vật quan trọng của Ấn Độ như Long Thọ, Saraha, Śāvarī và Maitripa là thành viên của dòng truyền thừa. Tên *Kagyu* có nghĩa đen là "dòng truyền dạy" và những người ủng hộ nó khẳng định rằng giáo lý và thực hành của nó được truyền lại qua sự nối tiếp của các bậc thầy giác ngộ, mỗi người trong số họ trực tiếp hiểu được bản chất thực sự của thực tại thông qua nhận thức tự phát, vô niệm và sau đó truyền tải bản chất của việc giảng dạy của mình cho thế hệ thiền sinh tiếp theo.[1]

Ví dụ, Tilopa đã truyền giáo lý cho học trò của mình là Naropa (1016 - 1100), người đầu tiên trải qua một loạt thử thách kiểm tra quyết tâm và tịnh hóa tâm trí của ông.

[1] Trong phần giới thiệu quyển sách *Cuộc đời của vị thánh Gtsan* (New Delhi, 1969), Gene Smith chỉ ra rằng có một số cách giải thích thuật ngữ *Kagyu*; E. Gene Smith, *Trong số các văn bản Tây Tạng: Lịch sử và văn học cao nguyên Himalaya* (Boston: Nxb. Trí tuệ, 2001), tr. 40.

Theo tiểu sử tôn giáo của mình, Naropa nổi tiếng là một học giả và được nhiều người công nhận là người đã thông suốt về mặt khái niệm các giáo lý kinh điển, *tantra* và luật tạng. Cuối cùng, ông đã lên đến vị trí trụ trì tu viện Nālandā, nơi học tập vĩ đại nhất trong thế giới Phật giáo vào thời điểm đó, điều này cho thấy rằng ông là một trong những học giả lỗi lạc nhất vào thời của ông. Sự nhạy bén về triết học và khả năng tranh luận của ông lớn đến mức không ai có thể vượt qua ông về kiến thức kinh điển Phật giáo và ông đã đánh bại một cách dứt khoát tất cả những ai dám tranh luận với ông.

Tuy nhiên, bất chấp sự uyên bác và uy tín của bản thân, ông vẫn chưa thâm nhập được ý nghĩa của giáo lý và một ngày nọ, một bà cụ xấu xí gớm ghiếc chỉ ra cho ông điều này, người xuất hiện trước mặt và thách thức ông giải thích bản chất của giáo pháp.

Ông thú nhận rằng mình không thể làm được điều đó và bà cụ (là một hồn ma do Tilopa gửi đến cho ông) khuyên ông nên tìm đạo sư có thể giúp ông tìm ra sự thật. Những đặc điểm hình thể xấu xí của người phụ nữ hiện ra được bộc lộ là sự phản ánh của chính tâm trí ông và ông nhận ra rằng học vấn và học thức đã khiến ông trở nên kiêu căng và ngạo mạn. Ông chỉ hiểu giáo lý Phật giáo một cách khái niệm, nhưng sự xuất hiện của hóa thân đã cho ông biết cách tiếp cận như vậy là không thỏa đáng. Ông được biết rằng Tilopa có thể giúp ông thâm nhập ý nghĩa thực sự của giáo lý.

Sau một loạt thử thách, ông gặp Tilopa, người trở thành thầy của ông.[2] Tuy nhiên, vì dính mắc vào khái niệm, Naropa chưa sẵn sàng tiếp nhận những chỉ dẫn của thầy và vì vậy Tilopa bắt ông phải thực hiện một loạt nhiệm vụ, hầu hết đều dẫn đến đau đớn hoặc thất vọng. Trong một trường hợp, Tilopa trèo lên nóc một tòa nhà cao và nói với Naropa, "Nếu tôi có một đệ tử chân chính, người đó sẽ sẵn lòng nhảy xuống đất từ trên đỉnh tòa nhà này."

Đáp lại, Naropa đã không ngần ngại làm như vậy, với những kết quả có thể đoán trước được: cú ngã khiến ông bị thương nặng và khi ông nằm gục trên mặt đất, Tilopa đã chỉ ra rằng các vấn đề của ông nảy sinh từ sự bám luyến vẫn còn mạnh mẽ của ông vào tư tưởng khái niệm. Tilopa sau đó đã chữa lành cho ông bằng sức mạnh thần

[2] Theo tiểu sử của ông, Naropa đã trải qua mười hai thử thách lớn và mười hai thử thách nhỏ.

kỳ của mình và Naropa tiếp tục tuân theo mệnh lệnh của thầy cho đến khi ông thoát khỏi sự suy nhược nhất của những quan niệm sai lầm và tinh thần được tịnh hóa nhờ niềm tin mãnh liệt và không lay chuyển vào vị thầy của mình.

Những thử thách của ông kéo dài mười hai năm, trong thời gian đó ông không bao giờ mất niềm tin vào Tilopa. Khi hoàn tất các thử thách, Tilopa đã có thể ban cho ông những giáo lý về đại ấn (*phyag rgya chen po, mahāmudrā*), mà tông phái *Kagyu* xem là tinh hoa của mọi giáo lý Phật giáo. Sau khi thọ nhận và thiền định về chúng, Naropa đạt được sự giác ngộ tối thượng.[3]

Những bài kinh của Tilopa không phải là những cuộc thảo luận dài dòng về giáo lý hay những hướng dẫn chi tiết về thực hành: ông chỉ vào bầu trời trống rỗng và nói với Naropa, "Kyeho! Đây là trí tuệ nguyên sơ của sự tự nhận thức vượt qua ngôn từ và đối tượng tinh thần. Tôi, Tilo, không có gì để thể hiện. Chỉ cần hiểu bằng cách nhìn vào sự tự nhận thức". Nghe những lời này, bức màn vô minh được vén lên khỏi mắt Naropa và ông có thể hiểu được bản chất thanh tịnh nguyên sơ của tâm. Với điều này, ông đạt được trạng thái của Phật Vajradhara, trạng thái hoàn toàn siêu việt mọi khái niệm.

Đệ tử chính của Naropa là Chögi Lodro xứ Mar, thường được gọi là Marpa (1012 - 1097).[4] Ông là thành viên Tây Tạng đầu tiên của dòng truyền thừa và ông bắt đầu sự nghiệp của mình với tư cách là một dịch giả kinh điển Phật giáo. Ông đã đến Ấn Độ ba lần để tìm kiếm pháp và khi ở Ấn Độ đã gặp Naropa và trở thành đệ tử của ông.

Trong mỗi cuộc hành trình của mình, Naropa đã ban cho ông nhiều giáo lý và quán đảnh vào các thực hành Mật thừa, đặc biệt là thực hành Cakrasaṃvara, vị thần hộ mệnh chính của dòng *Kagyu.* Trong chuyến đi thứ ba của Marpa, Naropa đã ban cho ông những giáo huấn cuối cùng, kể cả tinh túy của đại ấn.

---

[3] Tiểu sử của ông được Herbert Guenther dịch trong quyển sách *Cuộc đời và những lời dạy của Naropa* (Oxford: Nxb. Đại học Oxford, 1963).

[4] Theo truyền thống *Kagyu*, ông không phải là người bình thường, mà là một biểu hiện của Ḍombī Heruka, người mang hình dạng Marpa để tạo điều kiện thuận lợi cho việc truyền thừa dòng *Kagyu* đến Tây Tạng. Để biết bản dịch tiểu sử của ngài, xem *Cuộc đời của Dịch giả Marpa,* tr. Ủy ban Dịch thuật Nalanda (Boulder, CO: Prajna Press, 1982) và Jacques Bacot, *La vie de Marpa, le "tradacteur,"* (Paris: Paul Geuthner, 1937).

Điều quan trọng là truyền thống *Kagyu* coi Marpa đã đạt được mức độ giác ngộ tương đương với mức độ giác ngộ của Vajradhara, bởi vì ông là một chủ gia đình có vợ và gia đình. Tuy nhiên, dòng truyền thừa cũng cho rằng ông không giống những gia chủ bình thường, bởi vì ông hoàn toàn không dính mắc vào những sự vật thế tục và nhận thức của ông giống như nhận thức của đức Phật có thể sống và hành động trong thế gian trong khi vẫn nhận thức được sự không khác biệt của Niết-bàn và luân hồi.

Nói cách khác, Marpa ở trong thế giới nhưng không ở trong thế giới đó, vì nhận thức của ông đã phát triển đến mức ông có thể xem thế giới như một cõi Phật hoàn toàn thanh tịnh và tất cả chúng sinh là những vị thần giác ngộ.

Đệ tử chính của Marpa là Milarépa (1040 - 1123), người nổi tiếng khắp khu vực văn hóa Tây Tạng như một trong những nhân vật vĩ đại nhất của Phật giáo Tây Tạng. Theo tiểu sử của ông, gia đình ông đã bị người chú và người dì vô đạo đức lừa gạt chiếm đoạt tài sản, dẫn đến việc Milarépa phải học ma thuật đen.

Sau khi thành thạo một số phép thuật hủy diệt, ông sử dụng một phép thuật lên chú và dì, kết quả là một số người đã thiệt mạng. Suy ngẫm về hành động của mình, Milarépa hiểu rằng hành động của mình đã tạo ra một món nợ ác nghiệp lớn và vì vậy ông đã tìm kiếm Lạt-ma có thể giúp mình tránh được hậu quả của hành động trả thù.

Cuộc tìm kiếm của anh đã dẫn anh đến Marpa, người nhận ra rằng Milarépa có tiềm năng thức tỉnh. Marpa giao cho học trò mới một loạt nhiệm vụ khó khăn và chán nản (đáng chú ý nhất là xây dựng một số tòa tháp bằng tay), được thiết kế để tịnh hóa nghiệp chướng của Milarépa. Sau khi những điều này được hoàn thành, Marpa đã ban cho ông những lời dạy của dòng truyền thừa, sau đó Milarépa quyết định cống hiến hết mình cho việc thiền định trong cô độc.

Sau khi thiền định trong hang động nhiều năm, Milarépa đạt được mức độ chứng ngộ cao và bắt đầu dạy học trò.[5] Ngài có một số

[5] Để biết thêm thông tin về cuộc đời và giáo lý của ông, xem Lobsang Lhalungpa, *Cuộc đời của Milarepa (*Boston: Shambhala, 1977); John Powers, "Xung đột và giải quyết trong tiểu sử của Milarepa", *Tạp chí Tây Tạng* 17.1, Mùa xuân 1992; Garma CC Chang, *Trăm ngàn bài ca của Milarepa* (Boulder: Shambhala, 1989); và WY Evans Wentz, *Yogi Milarepa vĩ đại của Tây Tạng* (London: Nxb. Đại học Oxford, 1928).

đệ tử nổi tiếng, trong đó có Réchung Dorjé Drakpa (1088 - 1158) và Gampopa (1079 - 1153). Sự trao truyền của dòng truyền thừa này vẫn tiếp tục cho đến ngày nay và tính sống động của nó được chứng thực qua số lượng các Lạt-ma được hoan nghênh rộng rãi mà nó đã đào tạo ra, bao gồm Gyelwa Karmapas và Kalu Rinpoche quá cố, người là nhân vật quan trọng trong việc phổ biến dòng truyền thừa này sang phương Tây.[6]

Trật tự *Kagyu* theo truyền thống được chia thành "bốn trường phái lớn và tám trường phái nhỏ hơn". Cái trước bắt nguồn từ Gampopa và cháu trai của ông ta là Takpo Gomtsül (1116 - 1169). Đó là: (1) *Karma Kagyu* hay *Karma Kamtsang*, được thành lập bởi Tüsum Khyenpa (1110 - 1193), người sau này được công nhận là Lạt-ma đầu tiên của Karmapa; (2) *Tselpa Kagyu*, được thành lập bởi Shang Tselpa và lấy tên từ quận Tsel; (3) *Baram Kagyu*, do Darma Wangchuk thành lập; và (4) *Pakmo Kagyu*, được thành lập bởi Pakmodrupa Dorjé Gyelpo (1110 - 1170), một đệ tử của Gampopa.

Tám trường phái nhỏ hơn là: (1) *Drikung*, (2) *Taklung*, (3) *Tropu*, (4) *Drukpa*, (5) *Mar*, (6) *Yerpa*, (7) *Shuksep* và (8) *Yamsang*. Ngày nay chỉ có *Drukpa, Drikung* và *Taklung* còn tồn tại và các dòng truyền thừa mới hơn của *Shangpa Kagyu* và *Ugyen Nyendrup* nên được thêm vào danh sách các trường phái *Kagyu*.

Tu viện lớn đầu tiên của dòng *Kagyu* là Densatil, được thành lập bởi Pakmodrupa. Tu viện này ban đầu chỉ là một túp lều đơn giản nơi ông sống, nhưng khi ông thu hút được nhiều học trò, nhiều tòa nhà đã được xây dựng và nhờ sự bảo trợ của gia đình quý tộc Lang, cuối cùng nó đã được chuyển hóa thành một quần thể tu viện rộng lớn và hùng mạnh.

Ngày nay dòng *Kagyu* đang lan rộng ở phương Tây nhờ nỗ lực của một số Lạt-ma đã thành lập các trung tâm giảng dạy ở nước

---

[6] Gyelwa Karmapa thứ mười sáu, Rangjung Rikpe Dorje, là một nhân vật quan trọng trong việc phổ biến dòng truyền thừa *Kagyu* ở phương Tây. Sau khi ông qua đời, việc tìm kiếm người kế vị ông trở nên phức tạp bởi thực tế là Karmapa thứ mười bảy sinh ra ở Tây Tạng. Hiện nay ông đã được công nhận và chính thức đăng quang tại tu viện Tsurpu vào ngày 27 tháng 9 năm 1992. Sau đó, ông trốn thoát khỏi lính canh Trung Quốc, tìm đường đến Ấn Độ và hiện đang cư trú tại Dharamsala. Sự công nhận của ông đã trở nên phức tạp bởi sự phản đối của Shamar Rinpoché, người đã đề cử một cậu bé khác làm Karmapa thực sự. Cuộc chiến giành quyền thừa kế đã trở nên gay gắt, thậm chí đôi khi là bạo lực và một số vụ việc đang được xử lý tại các tòa án Ấn Độ.

ngoài. Mặc dù hầu hết các khu phức hợp tu viện *Kagyu* vĩ đại ở Tây Tạng đã bị người Trung Quốc phá hủy, nhưng nhiều khu phức hợp đã mở cửa trở lại ở Ấn Độ, Nepal, Sikkim và Bhutan. Một ví dụ là Rumtek ở Sikkim (nơi ở của Karmapa lưu vong).

Gampopa Và Sự Phát Triển Truyền Thống Tu Viện

Ai đó đến thăm các tu viện *Kagyu* vĩ đại của Ấn Độ và Nepal ngày nay có thể thắc mắc làm thế nào một dòng truyền thừa bắt đầu với các ẩn sĩ khổ hạnh, theo chủ nghĩa bài trừ thánh tượng lại phát triển thành một trong những dòng tu lớn của Phật giáo Tây Tạng, với các tu viện và trung tâm lớn trên khắp thế giới. Giai đoạn chuyển tiếp bắt đầu với Gampopa, người đã tiếp nhận giáo lý của Milarépa và kết hợp chúng vào hệ thống tu viện *cenobitic*.

Gampopa đã kết hợp các thực hành *yoga* và kỹ thuật thiền định của các bậc thầy *Kagyu* thời kỳ đầu với các cấu trúc tu viện của Kadampas (dòng truyền thừa được thành lập bởi đệ tử của Atiśa là Dromdön) và kết quả là một trật tự mới có thể truyền tải các giáo lý *yoga* của Milarépa và các bậc tiền bối của ông và bảo tồn chúng trong khuôn khổ tu viện.

Gampopa trở thành Tăng sĩ ở tuổi đôi mươi sau khi vợ và các con qua đời. Những sự kiện này khiến ông nhận ra bản chất nhất thời của sự tồn tại của con người và ông đã thọ giới Tăng sĩ thuộc dòng Kadampa. Ngay từ thời kỳ đầu, ông đã thể hiện một cách tiếp cận chiết trung đối với giáo lý và thực hành Phật giáo, đồng thời ông đã nhận được những hướng dẫn và quán đảnh từ một số vị thầy.

Theo *Biên niên sử xanh,* ông nghe nói về hành giả *yoga* thành đạt tên là Milarépa và quyết định đến thăm ông, bất chấp sự phản đối của các bậc thầy, những người đã hỏi ông: "Có phải giáo lý của chúng ta chưa đủ?" Ông kiên trì yêu cầu và họ cho phép ông rời đi, nhưng nói với ông: "Hãy đi, nhưng đừng bỏ đường lối của chúng tôi".[7]

---

[7] Xem George Roerich, tr., *Biên niên sử xanh* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1976), tr. 454-456. Để biết về tiểu sử truyền thống của Gampopa, xem *Cuộc đời của Gampopa: Pháp chủ vô song của Tây Tạng,* tr. Jampa Mackenzie Stewart (Ithaca: Snow Lion, 1995) và *Life and Teachings of Gampopa,* tr. Thrangu Rinpoche (Auckland, New Zealand: Zhyisil Chokyi Ghatsal Trust, 2004).

Khi Gampopa đến gần nơi Milarépa đang thiền định, ông gặp một Tăng sĩ báo cho ông rằng sự xuất hiện của ông đã được tiên đoán trước. Khi nghe tin Milarépa đang mong đợi mình, ông tràn đầy tự hào và để phản kháng lại điều này Milarépa đã từ chối tiếp ông trong hai tuần. Cuối cùng khi Milarépa đồng ý gặp mặt, Gampopa đưa cho ông một miếng vàng và một ít trà. Milarépa thông báo với Gampopa rằng ông không quan tâm đến những thứ như vậy và đưa cho Gampopa một cốc đầu lâu chứa đầy *chang* (một loại rượu làm từ lúa mạch).

Lúc đầu Gampopa miễn cưỡng uống nó, vì làm như vậy sẽ mâu thuẫn với giới nguyện xuất gia của ông, vốn rõ ràng cấm ông uống rượu. Milarépa đọc được suy nghĩ của ông nên ra lệnh cho ông uống nó và ông đã làm theo. Hành động này bắt đầu một quá trình giúp ông thoát khỏi sự gắn bó với các quy ước tôn giáo, mặc dù chúng được thiết kế để giúp mọi người thoát khỏi luân hồi nhưng có thể là một trở ngại nếu con người không nhận ra rằng ngay cả giáo lý Phật giáo cũng có thể trở thành đối tượng của những chấp trước tiêu cực. Sau đó Milarépa hỏi ông đã nhận được lễ điểm đạo nào, Gampopa đã trả lời

> Từ Hiền nhân Mar-yul, tôi đã nhận được nhiều lễ nhập môn bao gồm "Lục trang hoàng ngọc" và *tantra Saṃvara.* Tôi cũng đã nghiên cứu những giáo lý liên quan đến kinh điển Kadampa ở phía Bắc Uru và tôi đã trải nghiệm trong mười ba ngày một trạng thái xuất thần không còn cảm giác.[8]

Để trả lời, Milarépa cười và nói với Gampopa rằng những thực hành như vậy "vô ích để đạt được Phật quả, ngay cả khi con người thoát khỏi cảm giác trong cả một kiếp". Ngài nói với Gampopa: "Mặc dù các quán đảnh mà con đã nhận trước đây không hoàn toàn không đạt yêu cầu, nhưng bây giờ con nên thực hành theo hệ thống của ta", sau đó ngài ban các lễ nhập môn Mật tông cho Gampopa.[9]

Gampopa siêng năng thực hành theo hướng dẫn của Milarépa và *Biên niên sử xanh* báo cáo rằng ông đã tiến bộ nhanh chóng. Ông

[8] *Biên niên sử xanh,* tr. 455.

[9] Như trên, tr. 456.

học cách khai thác năng lượng của hơi thở và chỉ sống bằng hơi thở. Sau khi đạt được mức độ kiểm soát thiền định cao, Milarépa khuyên ông nên quay trở lại miền Trung Tây Tạng và từ bỏ thế giới. Ngài còn khuyến khích ông siêng năng hành thiền, tránh xa những kẻ ác có thể làm ông xao lãng, thường xuyên ở những nơi cô tịch và xa lánh xã hội.

Sự căng thẳng giữa đời sống Tăng sĩ và các thực hành Mật thừa của thầy ông được thể hiện rõ ràng trong câu chuyện này và nó tiếp tục kéo dài suốt cuộc đời của Gampopa.

Sau khi rời Milarépa, ông đến Nyal và ở tại tu viện Kadampa ở Séwalung, nơi ông tham gia các nghi lễ tôn giáo. Tuy nhiên, điều này dẫn đến cảm giác xung đột vì ông cảm thấy rằng những nghi lễ bên ngoài như vậy không phù hợp với thực hành Mật thừa của mình. Sau đó, ông cống hiến hết mình cho thiền định trong ba năm, kết quả là ông hoàn toàn hiểu được bản chất quang minh của tâm và trực nhận được bản chất thực sự của mọi hiện tượng.

Sau khi rời tu viện, ông tiếp tục tuân theo lời khuyên của Milarépa để ở lại những nơi cô tịch, cuối cùng đến Gampo (đó là lý do tại sao sau này ông được biết đến với cái tên Gampopa, "Người đàn ông của Gampo"). Ông được một số Lạt-ma từ Uru đến thăm và yêu cầu ông làm việc vì lợi ích của chúng sinh. Ông trả lời: "Tôi không nghi ngờ gì về lợi ích của chúng sinh, vì tôi không còn sống được quá ba năm nữa".

Một trong những người thầy trước đây của ông đã dạy cho ông câu thần chú có thể kéo dài tuổi thọ của ông và nhờ trì tụng nó, ông có thể sống lâu hơn thời gian mong đợi. Sau đó, ông đã thu hút được một nhóm đệ tử và người ta kể rằng ông đã ban cho mỗi người những chỉ dẫn mang lại lợi ích nhất. Với một số người, ông trình bày giáo lý Đại thừa về sáu Ba-la-mật và Bồ-tát đạo và với những người khác, ông dạy các thực hành Mật thừa cơ bản, trong khi với những người tiến bộ nhất, ông ban những chỉ dẫn ấn chú cuối cùng. Bằng cách này, ông đã mở đường cho sự phát triển của dòng *Kagyu* có thể thu hút một số lượng lớn đệ tử.

Các đạo sư trước đây đã dành những hướng dẫn của họ cho một số ít các điểm đạo đồ có phẩm chất đặc biệt, nhưng Gampopa đã mở rộng phạm vi của *Kagyu*. Bằng cách kết hợp các giáo lý Mật thừa

của Marpa và Milarépa với các thực hành tu viện đã được thiết lập của Kadampa, ông đã tạo điều kiện để phát triển các trung tâm đào tạo, các trường đại học tu viện và chương trình giảng dạy có thể đáp ứng nhu cầu của những người tìm kiếm tâm linh ở các cấp độ thành tựu tâm linh khác nhau và với các sở thích và các khuynh hướng khác nhau.

Sự phát triển này có phần đáng ngạc nhiên vì cả Milarépa và Marpa đều có ác cảm đối với chủ nghĩa tu viện đã được thiết lập. Milarépa là một ẩn sĩ đã nói một cách hùng hồn về những nguy hiểm của xã hội, cuộc sống gia đình và chủ nghĩa tu viện, còn Marpa là một chủ hộ coi đời sống tu viện chỉ phù hợp với những người có năng lực hạn chế. Đối với cả hai, cuộc sống ẩn dật của hành giả *yoga* Mật tông không dính mắc, thoát khỏi những ràng buộc giả tạo của xã hội và tôn giáo, được cho là thích hợp nhất để đạt đến giác ngộ.

Tuy nhiên, Gampopa đã có thể kết hợp cả hai yếu tố và đây có thể là lý do khiến dòng truyền thừa Kagyu tiếp tục là một trong những dòng năng động nhất của Phật giáo Tây Tạng. Nó đã kết hợp thành công các giáo lý Mật thừa bí truyền của Marpa và Milarépa với cấu trúc tu viện rất phù hợp để bảo tồn lời dạy của các bậc thầy trước đây.

Ngoài ra, mệnh lệnh này nhấn mạnh một cách mạnh mẽ đến sự cần thiết của việc rèn luyện thiền định và các học viên *Kagyu* phải trải qua thời gian dài trong các cuộc nhập thất đơn độc. Bất cứ ai mong muốn trở thành một giáo viên đều phải hoàn thành khóa tu thiền kéo dài ba năm, phương pháp thực hành kiểm tra nghiêm ngặt sức chịu đựng của ngay cả những người có ý chí mạnh mẽ nhất.

Sự kết hợp giữa chủ nghĩa tu viện và các cuộc nhập thất đơn độc này đã phục vụ tốt cho tông phái *Kagyu,* cho phép phái này truyền tải những giáo lý và thực hành của mình cho các thế hệ đệ tử kế tiếp trong khi vẫn duy trì sự liên tục về mặt tâm linh với các thiền sinh Mật tông là những người sáng lập ra tông phái này.

THỰC HÀNH THIỀN

Sáu Yoga Của Naropa

Trong số những thực hành quan trọng nhất của các *Kagyupa* là "sáu *yoga* của *Nāropa*" (*nàro chos drug*), được đặt theo tên của đạo

sư Ấn Độ, mặc dù theo một số truyền thống, ông không tự mình phát triển chúng. Sáu *yoga* là: (1) nhiệt (*gtum mo*); (2) thân huyễn (*sgyu lus*); (3) mơ (*rmi lam*); (4) huyễn (*'od gsal*); (5) trạng thái trung gian (*bar do*); và (6) sự chuyển di tâm thức (*'pho ba*).

Yoga nhiệt. Yoga đầu tiên liên quan đến việc phát triển khả năng tăng cường và truyền nhiệt bên trong thông qua việc hình dung lửa và mặt trời ở nhiều nơi khác nhau trên cơ thể. Thông qua luyện tập, thiền sinh có thể tưởng tượng toàn bộ cơ thể của mình được bao quanh bởi ngọn lửa và các nhà nghiên cứu y học phương Tây đã báo cáo rằng nhiệt độ cơ thể tăng lên đáng kể ở những thiền sinh thành thạo phương pháp thực hành này.[10]

Kỹ thuật này đòi hỏi hành giả phải nhận thức được, thông qua thiền định nội tâm, về các kênh năng lượng vi tế của cơ thể và các luồng gió chạy qua chúng. Gió là "vật cưỡi" (*rta,* nghĩa đen là "ngựa") cho ý thức. Các kinh mạch quá vi tế để có thể được cảm nhận thông qua việc mổ xẻ cơ thể, cũng như các luồng khí.

Sinh lý học được sử dụng ở đây là một sinh lý huyền bí và những chuyển động của khí, chức năng của chúng như vật cưỡi và sự vận hành của các kinh mạch chỉ được hiểu bởi những hành giả *yoga* cao cấp mà kinh nghiệm của họ đã đánh thức họ về những điều như vậy.

Thông qua thiền định, những người lão luyện học cách khai thác dòng năng lượng được gọi là "tâm thức tỉnh" (*byang chub sems, bodhicitta)* và khiến nó di chuyển từ các kênh trái và phải vào kinh mạch trung ương. Sau đó hành giả làm cho nó dâng lên qua các luân xa.[11] Điều này gây ra cảm giác nóng và sáng ngày càng tăng, thường làm thay đổi nhiệt độ cơ thể ở các chi.

Tuy nhiên, điều quan trọng cần phải nhận thức là đây không chỉ đơn giản là sự thay thế cho quần áo ấm hoặc máy sưởi trung tâm: quá trình này không được thiết kế chủ yếu để tạo ra nhiệt, mà đúng

[10] Phát hiện thú vị liên quan đến tác dụng sinh lý của thực hành này đã được Tiến sĩ Herbert Benson báo cáo trong "Tương tác Tâm trí/ Cơ thể bao gồm Nghiên cứu về Tây Tạng," trong *Khoa học Tâm trí,* HH the Dalai Lama và cộng sự. (Boston: Wisdom, 1991), tr. 37-48. Xem thêm Benson và cộng sự, "Sự thay đổi nhiệt độ cơ thể khi luyện tập *Yoga gTum-mo* (Nhiệt)," *Nature* 295 (1982), tr. 234-236 và MS Malhotra và cộng sự, "Ba báo cáo trường hợp về quá trình trao đổi chất và Những thay đổi điện não đồ trong các kỹ thuật thiền định Phật giáo nâng cao," *Y học hành vi* 16 (1990), tr. 90-95.

[11] Xem Chương 9, "Mật tông."

hơn là giúp hành giả trải nghiệm trực tiếp bản chất chói sáng của ý thức, vốn là được biểu hiện dưới dạng nhiệt và ánh sáng.

Yoga này đại diện cho sự sáng chói của tâm trí bằng các thuật ngữ thị giác và xúc giác, nhưng mục tiêu chính là trải nghiệm trực tiếp bản chất linh hoạt, trong sáng của tâm trí, mà trong thiền định này được thể hiện bằng trải nghiệm về nhiệt và ánh sáng.

Trong kỹ thuật, hành giả ngồi thiền và tập trung vào sự hiện diện của bốn "ngọn lửa" dưới rốn, mỗi ngọn lửa ở bốn hướng chính. Sau đó hành giả hít không khí vào từ hai lỗ mũi và một làn gió vi tế khác từ bên dưới, hòa quyện cả hai. Điều này làm cho ngọn lửa bùng lên rực rỡ và chuyển sang màu đỏ tươi, từ đó làm tăng nhiệt độ cơ thể. Điều này đi kèm với cảm giác hạnh phúc. Người ta giữ nguyên trạng thái này, nín thở càng lâu càng tốt, rồi thở ra từ từ qua lỗ mũi.

Trong giai đoạn tiếp theo, con người quán tưởng kinh mạch trung ương và các kinh mạch ở bên trái và bên phải, mỗi kinh mạch có chiều rộng bằng một ống hút lúa mì. Người ta hình dung ra một đĩa mặt trời ở điểm chúng gặp nhau. Cái này có một chữ *ram* màu đỏ rực trên đó. Như ở giai đoạn trước, con người hút hơi thở bên ngoài và bên trong và điều này làm cho lửa bùng phát từ chữ cái *ram,* sau đó con người làm cho lửa bốc lên qua kênh năng lượng trung ương. Điều này mang lại cảm giác ấm áp hạnh phúc.

Khi người thực hiện những thực hành này, các kênh năng lượng sẽ mở ra và cho phép năng lượng chảy tự do hơn. *Yoga* này sau đó được kết hợp với thiền định về bản chất của tâm trí. Người ta quán tưởng giọt nước vi tế dâng lên qua kinh mạch trung ương có cùng bản chất với tâm mình và nhờ nhận thức sâu sắc hơn, giọt nước và tâm được xem là không thể phân biệt được.

Những thiền sinh thành thạo kỹ thuật này cũng trải nghiệm được "niềm tự hào" tinh tế hay phẩm giá của việc trở thành thần đã giác ngộ hoàn toàn. Trải nghiệm này khác với niềm kiêu hãnh thông thường, bởi vì nó thoát khỏi những khái niệm sai lầm và những trạng thái tinh thần đau khổ.

Người thực hành *yoga* này sẽ giành được quyền kiểm soát các kênh năng lượng và những giọt tinh tế, đây là điều kiện tiên quyết cần thiết cho năm *yoga* còn lại, tất cả đều đòi hỏi sự quen thuộc và

thành thạo trong *yoga* thần bí về kiểm soát tâm - sinh lý và vận dụng năng lượng.[12]

Năm loại *yoga* sau dựa trên *yoga* nhiệt. Khi thực hành chúng, con người thường dành một phần ba đến một nửa thời gian của mỗi buổi tập *yoga* nhiệt và phần còn lại dành cho các kỹ thuật cụ thể của từng *yoga*.

Thân huyễn. Kỹ thuật huyễn thân bắt đầu bằng tuệ giác rằng các hiện tượng của luân hồi là do tâm tạo ra. *Yoga* này liên quan đến việc hình dung một cơ thể vi tế khác với cơ thể vật chất, được tạo thành từ năm uẩn.[13] Con người tưởng tượng một thân huyễn nhiễm sáu sự hoàn hảo đang được chuyển hóa thành "thân kim cương" (*rdo rje'i sku, vajra-kāya*), tượng trưng cho Phật quả tối thượng.

Cách làm này được so sánh với cách mà các pháp sư ở Ấn Độ được cho là có thể tạo ra những hình ảnh ảo tưởng trông cụ thể và chân thực đối với những khán giả đến xem chúng.[14] Trong bối cảnh của *yoga* thân huyễn, lý do để hình dung hình ảnh không có thật và thấm nhuần nó với thực tế bề ngoài là để phân tích xem liệu về bản chất nó có khác biệt với các hiện tượng của trải nghiệm thông thường hay không.

Sự phân tích chuyên cần và thiền định cho thấy rằng mọi hiện tượng đều trống rỗng về sự tồn tại cố hữu. Chúng xuất hiện từ tâm trí và quay trở lại với nó, giống như những làn sóng dâng lên từ mặt nước. Hành giả *yoga* nhận ra rằng không có sự khác biệt thực sự cố hữu giữa tâm trí của mình và tâm trí của đức Phật, và kỹ thuật này được cho là một công cụ mạnh mẽ để nhanh chóng chuyển hóa ý thức bình thường của người thành ý thức của một bậc giác ngộ.

Sau khi đạt được mức độ kiểm soát các khí và kinh mạch quan trọng, thiền sinh bây giờ sử dụng năng lượng và tâm trí vi tế để tạo ra một thân huyễn trong hình tướng thần Mật tông dường như có thật, mặc dù nó không có sự tồn tại thực chất. Nó được so sánh với

---

[12] Ví dụ, xem *Tác phẩm chọn lọc của Dalai Lama II*, tr. 117–118.

[13] Năm uẩn (*phung po, skandha*) là những thành phần của dòng tâm - vật lý, trên cơ sở đó chúng ta tạo ra những quan niệm sai lầm về "tôi" và "của tôi": sắc, thọ, phân biệt, thức và các yếu tố cấu thành. Xem Chương 2, "Một số giáo lý Phật giáo quan trọng."

[14] Một ví dụ điển hình về sự tương tự này được tìm thấy ở phần mở đầu chương đầu tiên của *Kinh giải thích tư tưởng.* Xem *Trí tuệ của đức Phật* (*Saṃdhinirmocana Sūtra*), tr. John Powers (Berkeley: Nxb. Pháp, 1994), Chương 1.

hình ảnh phản chiếu, có vẻ giống như vật mà nó phản chiếu, nhưng hoàn toàn không có thực tế thực chất.

Tuy nhiên, không giống như hình ảnh phản chiếu, thân huyễn được tạo ra từ các khía cạnh vi tế của năng lượng và tâm trí được tạo ra dưới dạng hình tướng của vị thần. Năng lượng và tâm trí được sử dụng trong bài tập này nên được hình dung như đang trú ngụ trong trái tim như một giọt nước không thể phá hủy. Những điều này nên được xem là cơ sở vi tế nhất cho việc quy kết về "cái tôi".

Người ta làm cho năng lượng sống đi vào kinh mạch trung ương, tồn tại ở đó một lúc và sau đó hòa tan vào ánh sáng trong suốt. Khi đó huyễn được tạo ra như thần Mật tông, có nghĩa là thiền sinh đang quán tưởng bản chất quan trọng và tâm trí của mình như vị thần giác ngộ hoàn toàn. Hình tướng của vị thần đi vào ánh sáng trong suốt và do đó năng lượng sống và tâm trí của người trở thành vị thần.

Trải nghiệm này là một tác nhân đối trị với cảm giác ham muốn và chán ghét và nó nhanh chóng đưa đến sự hiện thực hóa trạng thái Vajradhara. Ngoài ra, đạt được sự thành thạo trong việc tạo ra và điều khiển thân huyễn là điều cần thiết cho các bài tập liên quan ở giai đoạn tiếp theo, *yoga* giấc mơ, vốn sử dụng các kỹ thuật tương tự.

Thông qua việc làm quen với việc thực hành tạo ra một thân huyễn có vẻ như thật từ năng lượng sống và tâm trí của mình, con người nhận ra rằng mình có cùng bản chất với hình ảnh này và rằng tất cả chúng sinh đều có chung trạng thái bản thể. Người ta nhận thức chúng có bản chất là ánh sáng và phát triển lòng bi mẫn đối với những sinh vật ngu xuẩn bám chấp vào những hình tướng huyễn hoặc khác, chúng có nhiều thực tại thực chất như những hình ảnh trong giấc mơ.

Mọi hình tướng của luân hồi được thấy là thiếu sự tồn tại cố hữu và con người quán tưởng tất cả chúng sinh đều được giải thoát và đang cư trú trong những cõi Phật thanh tịnh. Ngay cả những trạng thái tinh thần tiêu cực, bệnh tật và linh hồn ma quỷ cũng là những ảo ảnh và con người chuyển hóa chúng thành những hình thức thanh tịnh, sau đó trở thành những trợ giúp trên con đường giác ngộ. Thiền sinh hiểu rằng "thực tại" là mềm dẻo và dễ uốn nắn, không cố định và xác định. Nhận thức này là điều kiện tiên quyết cho việc thực hành *yoga* giấc mơ.

Yoga giấc mơ. Yoga của những giấc mơ bao gồm việc kiểm soát những giấc mơ của con người, xác định nội dung của chúng và sử dụng thực hành này để tác động đến hoạt động của tâm trí. Người bình thường bất lực trong giấc mơ: họ bị vùi dập bởi những hình ảnh và cảm xúc vượt quá tầm kiểm soát của họ.

Ngược lại, hành giả Mật thừa học cách kiểm soát giấc mơ bằng cách điều khiển các năng lượng quan trọng hoạt động trong khi ngủ. Nhận thức khi thức giấc được hiểu là không có tính xác thực hơn (và không kém) so với hình ảnh trong giấc mơ và môn *yoga* này giúp làm suy yếu sự gắn bó cứng nhắc của người với "thực tế" thông thường.

Có hai khía cạnh chính của *yoga* này: (1) vận dụng nội dung của những giấc mơ để chúng không còn phản ánh những trạng thái tinh thần tiêu cực mà được chuyển hóa phù hợp với biểu tượng Mật tông; và (2) đạt được nhận thức về sự thật rằng mình đang mơ khi đang ở trong trạng thái mơ.

Trong thực hành đầu tiên, hành giả tạo ra các vị thần Mật tông trong tâm trí, ghi nhớ biểu tượng liên quan đến họ và sử dụng những quán tưởng này để thay thế những hình ảnh ngẫu nhiên, đau khổ trong giấc mơ bằng những hình ảnh Phật giáo và trạng thái tinh thần tích cực giúp chống lại những phiền não.

Ví dụ, hành giả yoga trong trạng thái thức đã hình dung sự đồng nhất của Kim cương trì và Bát-nhã (Trí tuệ) sẽ trong trạng thái mơ hình dung một hình tam giác màu đỏ và trắng bên dưới rốn của mình. Đây là biểu tượng của sự quán tưởng về sự hợp nhất của hai vị thần trong trạng thái thức giấc và với thực hành này, ngay cả những giấc mơ cũng trở thành cơ hội cho thực hành Mật thừa. Bằng cách này, hành giả mang những hình ảnh thiền định vào giấc mơ của mình, kết quả là những giấc mơ trở nên thấm nhuần biểu tượng Mật tông.

Khía cạnh thứ hai có mối liên hệ chặt chẽ với nhau, bởi vì nó cho phép hành giả nhận thức được quá trình giấc mơ khi nó diễn ra và thực hiện việc kiểm soát nó, v.v..

> bằng cách nhận thức được vô số phương thức để chống lại thứ này bằng thứ khác, như trong trường hợp bệnh do thuốc, không bị nhầm lẫn về phương tiện thích hợp và nhận ra bí ẩn về tính không thể tách rời của các mặt đối lập để làm sáng

> tỏ trạng thái của hoang mang và đạt đến trạng thái không hoang mang.[15]

Quá trình đào tạo bắt đầu bằng việc phát triển khả năng tập trung vào trung tâm năng lượng (*cakra*) ở cổ họng và hình dung ra ánh sáng dịu nhẹ ở đó. Sau đó, hành giả trau dồi hình ảnh này cho đến khi nó trở nên rõ ràng và rạng rỡ hơn. Bài tập này quan trọng ở chỗ nó đánh dấu thước đo khả năng kiểm soát giấc mơ của một người khi người đó đang ở trạng thái mơ.

Giai đoạn tiếp theo liên quan đến việc nhận thức được sự diễn ra của những hình ảnh trong giấc mơ và quan sát sự sinh diệt của chúng trong việc nhận ra bản chất huyễn hoặc của chúng. Điều này lại giúp hành giả xác định nội dung của những giấc mơ và những người thành thạo trong yoga này có thể đưa vào giấc mơ của họ những đức Phật, ḍākinī, v.v., do đó chuyển hóa tâm thức của họ một cách tinh tế phù hợp với những hình ảnh này. Bằng cách này, hành giả yoga

> biến vở kịch đang diễn ra thành những cõi Phật thuần khiết và những thứ tương tự, đồng thời tạo ra nhiều tình huống nâng cao khác nhau. Trong một số trường hợp, hành giả sẽ thanh lọc *karma* trước đây của mình... ở những người khác, hành giả sẽ nhập, ở và xuất ra từ nhiều loại trạng thái thiền định khác nhau; hoặc sẽ nghe pháp dưới các đức Phật ở nhiều cõi khác nhau. Bằng cách thực hành trạng thái mộng này, sự hoang mang khi cho rằng những gì xuất hiện như một đối tượng bên ngoài trong đời sống lúc thức là sự thật sẽ bị tiêu diệt và những mối liên hệ chặt chẽ qua lại giữa các con đường sẽ được giải quyết ở bên trong.[16]

Thuyết Trình Của Đức Dalai Lama Thứ Hai Về Hệ Thống Niguma

Đức Dalai Lama thứ hai, theo hệ thống của Niguma,[17] chia việc rèn luyện *yoga* giấc mơ thành sáu loại: (1) nhận biết về giấc mơ, (2)

---

[15] Herbert Guenther, tr., *Cuộc đời và Giáo lý của Naropa,* tr. 188.

[16] Như trên, tr. 68-69.

[17] Xem *Tác phẩm chọn lọc của đức Dalai Lama II,* tr. 134ff. Niguma (hay VimalaŚrī) là phối ngẫu của Naropa, người được cho là đã đạt đến sự giác ngộ. Naropa chia sẻ những giáo lý ông đã nhận được giữa các đệ tử của mình và Niguma nhận sáu *yoga*, trong đó đến lượt bà lại truyền lại cho các đệ tử của mình, nổi bật nhất là Kyungpo Nenjor. Anh ấy đã mang giáo lý của cô ấy đến Tây Tạng, nơi chúng gắn liền với tông phái Kagyu. Sáu *yoga* cũng được thực hành bởi các tín đồ của dòng *Sakya, Géluk* và *Nyingma.*

thanh lọc giấc mơ, (3) tăng trưởng đối tượng của giấc mơ, (4) lưu xuất trong giấc mơ, (5) nhận thức về các đối tượng của nhận thức và (6) thiền định về chân như của chúng.

Việc rèn luyện nhận biết giấc mơ bắt đầu với *Yoga* đạo sư và trì tụng một lời cầu nguyện đầy khát vọng. Trong ngày, thiền sinh nên trau dồi ý thức rằng mọi đối tượng được nhận biết trong trạng thái thức đều giống như hình ảnh của những giấc mơ và thiền sinh xem trạng thái thức như một dạng của giấc mơ.

Thông qua quá trình rèn luyện này, tính rắn chắc bề ngoài của mọi thứ bắt đầu giảm bớt và thiền sinh nhận thức được rằng đối tượng của ý thức khi thức không thực tế hơn những đối tượng được trải nghiệm trong giấc ngủ. Điều này cho phép thiền sinh nhận biết những đối tượng trong mơ là gì khi đang ngủ.

Trước khi đi ngủ, thiền sinh tưởng tượng mình là thần Mật thừa và cũng quán tưởng ba kinh mạch năng lượng. Ở đáy của kênh trung ương là âm tiết *ah và* ở luân xa cao nhất là âm tiết *ham.* Một giọt màu trắng đến từ *ham,* một giọt màu đỏ đến từ *ah*, cả hai đều tỏa sáng rực rỡ. Thiền sinh trộn chúng lại với nhau và hình dung chúng di chuyển đến trái tim rồi bao quanh nó. Khi làm như vậy, thiền sinh khẳng định cam kết nhận thức được giấc mơ khi đang ở trạng thái mơ. Giọt nước sau đó được đưa đến luân xa cổ họng, nơi nó vẫn còn trong khi thiền sinh đi ngủ.

Trong khi mộng, thiền sinh thực hiện những quán tưởng phù hợp với sự thực hành của mình. Thiền sinh hình dung bản thân như vị thần Mật thừa và vị thần này có thể an bình hoặc phẫn nộ. Bằng cách này, thiền sinh kiểm soát giấc mơ và học cách điều khiển những giọt tinh tế khi ở trạng thái mơ. Kỹ năng mà thiền sinh đạt được trong hai *yoga* trước là cần thiết để thực hành thành công trong *yoga* giấc mơ, nó bao gồm việc làm việc với các năng lượng sống và những hình ảnh huyễn hoặc.

Trong giai đoạn tiếp theo, thiền sinh học cách thanh lọc giấc mơ. Thiền sinh thực hiện nhiều thiền định Mật thừa khác nhau, trong đó các vị thần được quán tưởng từ tính "không", phóng ra ánh sáng để tịnh hóa dòng tâm - vật lý và sau đó tái hòa nhập vào tính "không". Trong suốt quá trình này, thiền sinh cần phải duy trì ý thức rằng bản thân đang ở trong trạng thái mơ.

Việc tăng đối tượng của giấc mơ đòi hỏi khả năng kiểm soát việc tạo ra hình ảnh. Đầu tiên, thiền sinh tạo ra cơ thể mơ thứ hai, sau đó nhân đôi hai cơ thể này. Điều này cho phép thiền sinh đưa vào giấc mơ những đối tượng phù hợp với mục tiêu thiền định và những người thực hành *yoga* nâng cao này có thể tạo ra bao nhiêu cơ thể này tùy thích.

Phát ra trong giấc mơ tượng trưng cho sự phát triển hơn nữa về khả năng làm chủ. Trong giai đoạn này, thiền sinh tạo ra những hình ảnh Mật thừa phù hợp với mục tiêu thiền hiện tại. Ví dụ, người muốn vượt qua cái chết sẽ xuất hiện dưới hình dạng vị thần Yamantaka (Kẻ hủy diệt tử thần).

Hành giả *yoga* hoàn thành thành công những thực hành này sẽ dần dần kiểm soát được giấc mơ nhiều hơn, đồng thời cũng đạt được nhận thức rõ hơn về quá trình mơ. Người ở cấp độ "nhận thức về đối tượng của nhận thức" có hiểu biết sâu sắc hơn về cách các hình ảnh tinh thần phát sinh và biến mất và điều này dẫn đến nhận thức rõ hơn về cách thức vận hành của cả giấc mơ và thực tế khi thức.

Những thực hành trước đó là cần thiết cho thực hành thứ sáu, "thiền định về tính chân như của chúng", ám chỉ sự thấu hiểu bản chất của các đối tượng trong giấc mơ. Những điều này được xem như là bản chất của tâm, đó là ánh sáng trong suốt. Những hình ảnh của giấc mơ được xem như phát sinh từ ánh sáng trong suốt này và một lần nữa được tái hấp thụ vào nó mà không có bất kỳ thay đổi nào về trạng thái bản thể học đang diễn ra.

Người ta nhận ra rằng điều tương tự cũng đúng với trạng thái thức và sự hiểu biết này có tác dụng làm suy yếu sự gắn bó của con người và sự chấp nhận không nghi ngờ đối với "thực tại" khi thức.

Huyễn. Trong *yoga* huyễn, hành giả trở nên nhận biết được bản chất của tâm. Quang minh của nó được quán tưởng như tỏa ra khắp nơi theo mọi hướng, giống như một ngọn đèn chiếu sáng cả chính nó và các vật thể khác.

Tâm của ánh sáng trong suốt được xem vừa là ánh sáng chói lóa không lay chuyển, không bị ảnh hưởng bởi những tiêu cực rõ ràng của phiền não, vừa là âm thanh rung động, thuần khiết bao trùm tất cả các âm thanh khác. Độ sáng của nó không bị hạn chế và tầm

nhìn của nó là phổ quát. Nó cũng được xem là tính "không" rạng rỡ, một tính "không" mà từ đó hình ảnh và khái niệm nảy sinh, nhưng con người nhận ra rằng chúng không khác biệt với tâm trí. Chúng chỉ đơn giản là những biểu hiện của sức mạnh sáng tạo của ý thức và vì vậy con người hiểu rằng chúng không có sức mạnh nào trong chính mình.

Trong hệ thống của *Niguma*, thực hành này được kết nối với giai đoạn hoàn thiện của *yoga tantra* cao nhất. Có hai kỹ thuật chính: (1) phát khởi tâm thức ánh sáng thanh tịnh nhờ nương tựa vào đạo sư và (2) phát khởi nó qua chủng tự *hūṃ*. Đầu tiên, con người tưởng tượng mình là thần Heruka và vị phối ngẫu của ngài và kinh mạch trung ương chứa đầy những chất là tinh chất của tâm thức tỉnh và trông giống như tuyết mới rơi.

Ở trái tim, con người quán tưởng luân xa tượng trưng cho bánh xe giáo lý và Lạt-ma của mình, trong hình dạng một giọt nước nhỏ, ngồi trên đó. Giọt nước chủ yếu có màu trắng, hơi đỏ và ở giữa có một chữ màu trắng cỡ hạt cải. Điều này tỏa ra ánh sáng bạc có bản chất của phúc lạc nguyên sơ.

Thiền giả tập trung vào bức thư này, nó phát ra ánh sáng tràn ngập toàn thế giới và hòa tan cư dân của nó vào ánh sáng. Sau đó, những ánh sáng này hòa tan vào thiền nhân, người vẫn đang biểu hiện dưới dạng Heruka và phối ngẫu. Người hành thiền lần lượt hòa tan vào ánh sáng từ đầu hướng xuống và từ chân hướng lên cùng một lúc. Ánh sáng này sau đó hòa vào giọt nước ở tim, giọt nước này tự phân tán thành chữ *hūṃ*.

Điều này tan biến vào chính nó và trở thành một ngọn lửa, cuối cùng tan biến thành tính "không". Người ta duy trì trong trạng thái này, quán chiếu về tính "không" và điều này khiến cho các năng lượng sống đi vào kinh mạch trung ương, tồn tại một lúc rồi tan biến. Điều này làm phát sinh trí tuệ của huyễn.

Người hoàn thành công việc thiền định này sẽ nhận thức mọi đối tượng đều tính "không" và tính "không" xuất hiện dưới dạng cực lạc thuần khiết và cực lạc như thần Mật tông như Heruka. Nhận thức này và cảm giác hỷ lạc sẽ tiếp tục lan tỏa khắp mọi nhận thức của hành giả sau trạng thái thiền định.

Bardo. Dòng truyền thừa *Kagyu* phân biệt sáu *bardo* (trạng thái trung gian): (1) trải nghiệm thức bình thường của chúng ta, từ lúc sinh ra cho đến khi chết, được gọi là "*bardo* giữa sinh và tử" (*skye shi'i bar do*); (2) *bardo* của trạng thái mộng, là khoảng thời gian từ khi người chìm vào giấc ngủ đến lúc thức tỉnh, được gọi là "*bardo* giấc mơ" (*rmi lam bar do*); và (3) "*bardo* thực tại" (*chos nyid bar do*) thời gian bất tỉnh mà con người trải qua khi tâm trí bị cái chết tràn ngập. Điều này được gọi là "*bardo* thực tại" bởi vì trong trạng thái này tâm trí được thả vào bản chất riêng của nó, nhưng chúng sinh bình thường quá bối rối đến mức họ có xu hướng trốn vào vô thức hơn là đối đầu trực tiếp với nó.

Giai đoạn tiếp theo trong tiến trình chết được gọi là (4) "*bardo* trở thành" (*srid pa bar do*). Trong giai đoạn này, người trải nghiệm tất cả các loại cảnh tượng tuyệt vời và đáng sợ, tất cả đều là sự phóng chiếu của tâm trí, nhưng đối với người nhận thức không kém phần thực tế so với nội dung của ý thức tỉnh táo thông thường. Giai đoạn này bắt đầu vào thời điểm đầu tiên thức tỉnh từ vô thức và kéo dài cho đến khi con người tái sinh vào một trong sáu cõi luân hồi.[18] Nó được gọi là "*bardo* trở thành" vì nó dẫn đến giai đoạn tiếp theo của cuộc đời con người.

Người thực hành thiền thành công sẽ quen thuộc hơn với tâm và người đó có thể đi vào (5) "*bardo* của thiền định" (*bsam gtan bar do*). Đây là trạng thái dừng lại trong đó con người đạt được trạng thái cân bằng thiền định trong đó các giác quan được rút khỏi các đối tượng bên ngoài và tập trung vào đối tượng quan sát thiền định. *Bardo* này được cho là kéo dài trong suốt thời gian thiền định thành công và kết thúc khi ý thức trần tục bình thường trở lại.

Bardo cuối cùng là (6) "*bardo* tái sinh" (*skye gnas bar do*), bắt đầu sau *bardo* trở thành. Lúc này, tâm thức bị thu hút bởi một cặp đôi đang giao hợp phù hợp với nghiệp quá khứ của họ. Ý thức đi vào hợp tử vào thời điểm thụ tinh, lúc này quá trình mang thai và sinh nở bắt đầu. Thời kỳ *bardo* này kéo dài từ thời điểm thụ tinh cho đến thời điểm thân vật lý được sinh ra.

Tất cả những *bardo* này đều chung cho những chúng sinh bị cuốn vào vòng luân hồi và trong hầu hết chúng, con người bị đẩy về

[18] Đó là những trạng thái của chư thiên, a-tu-la, con người, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục.

phía trước bởi sức mạnh của nghiệp quá khứ. Tuy nhiên, các *bardo* của cái chết lại là những cơ hội giải thoát tiềm tàng. Người được rèn luyện thiền định đúng cách có thể đạt được tiến bộ lớn vào lúc này bởi vì mức độ thô của tâm thường chi phối nhận thức của người sẽ biến mất và con người hiện thực hóa những trạng thái tâm rất vi tế mà trước khi chết chỉ những thiền sinh cao cấp mới có thể tiếp cận được.

Người tận dụng cơ hội này có thể dễ dàng nhận thức được bản chất cơ bản thanh tịnh và quang minh của tâm hơn là người đang sống trong trạng thái tỉnh táo bình thường và vì vậy lý thuyết thiền Tây Tạng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc rèn luyện trước khi chết.

Kalu Rinpoche nói rằng người hiểu đúng sự vận hành của *bardo* sẽ nhận ra rằng sự xuất hiện của các vị thần an bình và phẫn nộ, về màu sắc và âm thanh và những thứ tương tự, đều là những phóng chiếu của tâm trí và do đó không sợ hãi trước chúng. Thông qua việc đào sâu nhận thức này:

> sự giải thoát nảy sinh vào lúc ở trạng thái sau khi chết khi ý thức có thể nhận ra những trải nghiệm của nó không gì khác hơn là chính tâm trí... Khả năng thức tỉnh ở trạng thái sau khi chết phụ thuộc vào ba điều. Đầu tiên là bản chất giác ngộ căn bản của tâm, hạt giống của Phật quả, nếu không có nó thì không gì có thể được. Thứ hai là sự gia trì vốn có trong hình tướng thanh tịnh của chư thần. Thứ ba là sự kết nối mà chúng ta đã thiết lập với các vị thần đó thông qua quán đỉnh và sự hiểu biết mà chúng ta có, cả về mặt trí tuệ lẫn trực giác, về những gì đang thực sự diễn ra. Khi tất cả ba yếu tố này kết hợp với nhau, sẽ có khả năng đạt được giải thoát trong thời điểm đối đầu với *maṇḍala* của chư thần.[19]

Tuy nhiên, nếu con người không tận dụng cơ hội này, con người sẽ tiếp tục trải qua các giai đoạn sau và lại phải tái sinh theo nghiệp quá khứ.

Chuyển giao ý thức. Việc thực hành chuyển di tâm thức có một số cấp độ, một số cấp độ hướng tới những người chưa tinh thông

[19] Kalu Rinpoche, *Pháp*, tr. 61.

và những cấp độ khác chỉ đạt được bởi những người rất tiến bộ trên con đường. Đối với những người mới bắt đầu, con người nói rằng chỉ cần nhận các quán đảnh cho thực hành này từ Lạt-ma có phẩm chất có thể dẫn đến sự chuyển di đến một cõi Phật thanh tịnh nếu con người ghi nhớ giáo lý vào lúc chết.

Sau khi nhận quán đảnh, hành giả nên phát triển niềm khao khát mãnh liệt về một cõi Phật thanh tịnh và nên tiếp tục trau dồi điều này trong suốt cuộc đời của mình. Nếu thành công vào lúc chết, ý thức sẽ thoát ra qua "khe hở Phạm thiên (*Brahmān*)" (thóp, là nơi trên đỉnh đầu, nơi các xương sọ gặp nhau). Người sắp chết cũng nên lặp đi lặp lại câu thần chú *hik,* vì điều này được cho là sẽ hỗ trợ cho quá trình chuyển di.

Theo đức Dalai Lama thứ hai, tốt nhất nên bắt đầu thực hành này khi còn khỏe mạnh, bởi vì "một khi bệnh nặng đã xuất hiện, con người sẽ không thể thành thạo các bài huấn luyện, bất kể ước muốn của người đó có mạnh mẽ đến đâu".[20]

Nếu người đang làm điều này trong khi vẫn còn khỏe mạnh để thực hành cho lúc chết thực sự, việc đọc thần chú *hik* sẽ đưa ý thức ra ngoài và thần chú *ka* khiến nó quay trở lại. Quá trình này được lặp lại ba lần và một dấu hiệu thành công là sự xuất hiện của một lỗ nhỏ (hoặc đôi khi là mụn mủ) ở thóp, từ đó một lượng nhỏ máu hoặc bạch huyết chảy ra.

Thực hành này cũng có thể được sử dụng vào lúc chết để chuyển ý thức của người sang một cơ thể phù hợp mới qua đời. Ví dụ, con trai của Marpa, Darma Dodé, chết yểu do cha ông không tuân theo mệnh lệnh của *Nāropa* truyền giáo lý "chuyển di tâm thức" cho Milarépa. Thay vào đó, Marpa chỉ ban giáo lý này cho Darma Dodé và nghiệp quả của sự bất tuân của ông là cái chết của con trai ông.

Vì Darma Dodé biết cách thực hiện việc chuyển giao ý thức, nên vào lúc chết, ông đã chiếm lấy cơ thể của con chim bồ câu vừa chết (tình cờ là cơ thể duy nhất còn lại). Sau đó Marpa khuyên ông nên bay tới Ấn Độ và ông đã làm theo. Ở đó, ông tìm thấy thi thể của một cậu bé Bà-la-môn vừa mới qua đời đang được khiêng trong một đám tang. Darma Dodé nhập vào và đánh thức cơ thể, nhưng

[20] *Tác phẩm chọn lọc của đức Dalai Lama II,* tr. 143.

một kết quả là thực hành chuyển di đặc biệt này đã bị thất truyền ở Tây Tạng.

Tuy nhiên, các loại chuyển di khác vẫn được các Lạt-ma Tây Tạng thực hành và các quán đảnh thông thường được ban rộng rãi cho những người mong muốn có "hợp đồng bảo hiểm" khi họ chết. Bằng cách thọ nhận quán đảnh, họ hy vọng được tái sinh vào một cõi tịnh độ của Phật giáo, nơi có những điều kiện tối ưu để đạt được Phật quả.

Gampopa cũng xác định ba cấp độ chuyển di dành cho các hành giả Mật tông: (1) ở mức thấp nhất, con người biểu lộ tâm thức của mình trong giai đoạn phát triển và con người có thể quán tưởng bản thân mình như thần, chẳng hạn như Vajradhara hay Vajravërahī; (2) ở cảnh giới cao nhất kế tiếp, con người chuyển mình vào thân huyễn; và (3) cấp độ tối cao bao gồm việc chuyển di tâm thức vào cõi huyễn, được đồng nhất với bản chất cơ bản của tâm và với "thân cầu vồng" của Phật quả tối cao.

Tất cả những *yoga* này nhằm mục đích làm suy yếu sự gắn bó cố định với các hiện tượng của kinh nghiệm thông thường như là cố định và bất biến. Chúng mang lại cho người hành thiền thành công một biện pháp kiểm soát sự bộc lộ của trải nghiệm và cho phép ông vận dụng nó theo những cách mà những người vẫn còn bị ràng buộc bởi những giới hạn về khái niệm của người bình thường được cho là không thể thực hiện được. Ngay cả cái chết cũng không còn là sự chấm dứt tất yếu của sự tồn tại mà là một cánh cửa cơ hội cho sự tiến bộ tâm linh.

Đại Ấn (Mahāmudrā)

Có ba đặc điểm chính của thực hành Mật thừa *Kagyu*: (1) quán tưởng bản thân như thần và thực hành nghi quỹ; (2) thực hành các *yoga* bên trong, có tác dụng với cơ thể vi tế; và (3) thiền định vô sắc, trong đó hành giả an trú trong bản tánh của tâm. Tất cả các trường phái *Kagyu* đều nhấn mạnh đến tính ưu việt của đại ấn, điều mà những người Kagyupa xem là cốt lõi của mọi giáo lý Phật giáo. Bản chất này không nằm trong kinh điển hay giáo lý của Phật giáo, mà đúng hơn là ở sự nhận thức trực tiếp, cá nhân về chân lý, được tóm tắt trong thực hành đại ấn. Như Khenpo Konchog Gyaltsen mô tả,

> *mahāmudra*... là Phật tánh, tâm căn bản bên trong mọi chúng sinh. Biết nó là biết bản chất thực sự của mọi hiện tượng và hiện thực hóa nó là trở thành đức Phật, là một với tất cả các phẩm tính của Phật.[21]

Lobsang Lhalungpa nói rằng thuật ngữ đại ấn

> tượng trưng cho bản chất tối thượng của tâm trí và thực tại. Giống như con dấu hoàng gia nắm giữ quyền lực không thể tranh cãi, tính "không" bao trùm tất cả của thực tại tối thượng cũng chiếm ưu thế trên các hiện tượng vũ trụ. Nó cũng tượng trưng cho con đường tự nhận thức, tích hợp tầm nhìn đích thực, sự chiêm nghiệm và hành động thành cái nhìn sâu sắc hoàn hảo.[22]

Giống như thực hành đại toàn thiện (*dzogchen*) ở *Nyingma*, con đường đại ấn liên quan đến việc chứng ngộ trực tiếp bản chất quang minh của tâm, dẫn đến sự tự chứng ngộ tức thời.[23] Truyền thống *Kagyu* coi đây là con đường nhanh nhất dẫn đến giác ngộ. Thiền sinh có khả năng sắc bén tinh tấn theo đuổi con đường này có thể đạt đến giác ngộ bất cứ lúc nào nhờ trực tiếp trải nghiệm bản chất trong sáng, chói sáng của tâm, mà về bản chất thì giống nhau ở các đức Phật và chúng sinh bình thường.

Để thâm nhập những bí ẩn của đại ấn, cần phải tìm vị thầy giác ngộ, người đã vượt qua con đường thành công và nhờ đó có được khả năng nhìn thẳng vào tâm thức học trò và khéo léo hướng dẫn họ vượt qua những cạm bẫy mà họ sẽ gặp phải trong quá trình đào

---

[21] Khenpo Könchog Gyaltsen, tr. *Vòng hoa thực hành đại ấn,* tr. 14.

[22] Takpo Tashi Namgyal, Đại *thủ ấn: Tinh hoa của Tâm và Thiền,* tr. Lobsang P. Lhalungpa (Boston: Shambhala, 1986), tr. xxi. Xem thêm tr. 92-94, trong đó Takpo Tashi Namgyal thảo luận nhiều cách khác nhau để giải thích thuật ngữ này.

[23] Những điểm tương đồng giữa *Dzogchen* và Đại thủ ấn đã được Lobsang Lhalungpa lưu ý trong phần giới thiệu của ông về Đại *thủ ấn: Tinh hoa của Tâm và Thiền,* tr. xxxvii và bởi Chokyi Nyima Rinpoche trong bản dịch một văn bản của Karma Chakmé Rinpoché I có tựa đề *Sự hợp nhất giữa đại ấn và Dzogchen* (Hồng Kông: Rangjung Yeshe, 1989). Cần lưu ý rằng mặc dù đại ấn có liên hệ chặt chẽ nhất với *Kagyu*, nhưng các tông phái khác của Phật giáo Tây Tạng đều có các thực hành đại ấn riêng của họ. Chẳng hạn, dòng *Géluk* đánh giá cao bản văn có tựa đề *Ngọn đèn sáng của đại ấn,* do Losang Chögi Nyima (1570 - 1662), Ban-thiền Lạt-ma đầu tiên sáng tác. Một tác phẩm quan trọng của dòng *Sakya* là một bản văn của Sakya Pandita (1181 - 1251) có tựa đề *Dụng cụ mở mắt của đại ấn.*

tạo của họ. Thiền sinh phải có ước muốn mạnh mẽ vượt qua những đau khổ của luân hồi, lòng bi mẫn phát triển tốt đối với chúng sinh khác, trình độ thông minh cao và quan trọng nhất là niềm tin mãnh liệt và vững chắc vào đạo sư.

Ban đầu, người học trò phải trải qua quá trình rèn luyện các thực hành sơ khởi, giúp tịnh hóa các nghiệp quá khứ và tập trung sự chú ý của bản thân vào mục tiêu giác ngộ. Điều này lần lượt mang lại những ân phước và quán đỉnh, giúp vượt qua những chướng ngại trên con đường.

Thực hành đại ấn được chia thành ba khía cạnh: nền tảng, con đường và kết quả. Nền tảng là sự hiểu biết đúng đắn, được thiết lập trên sự thấu hiểu bản chất của tâm. Người hành thiền làm tâm trí tĩnh lặng thông qua thiền định để ổn định nó và do đó bắt đầu một quá trình thoát khỏi những khuynh hướng thói quen của những suy nghĩ ngẫu nhiên, sai lầm. Điều này được mở rộng nhờ thực hành con đường, bao gồm thiền định về bản chất của tâm trí. Kết quả là đỉnh cao của quá trình, trong đó con người hiện thực hóa tiềm năng Phật quả vốn có trong bản chất của tâm trí.

Bình Tĩnh Và Cái Nhìn Sâu Sắc Hơn

Sau khi học trò hoàn tất các thực hành sơ khởi, giai đoạn tiếp theo là trau dồi an trú định và tuệ giác cao hơn. Trong hệ thống *Kagyu*, điều đầu tiên liên quan đến trạng thái tập trung nhất tâm trong đó con người an trú trong trạng thái tự nhiên của tâm trí là nhận thức rõ ràng, hỷ lạc.

Đây là trạng thái mà con người có thể tập trung vào đối tượng quan sát trong thời gian dài mà không bị xao lãng bởi hôn trầm hay phấn khích. Cái trước là xu hướng rời xa đối tượng do tinh thần hôn trầm và cái sau khiến hành giả đánh mất đối tượng do trở nên kích động quá mức. Khi những điều này ở trạng thái cân bằng và con người có thể tập trung vào đối tượng mà không lang thang, con người đã đạt được an trú định.

Cái nhìn sâu sắc hơn trong hệ thống này bao gồm việc phân tích bản chất của tâm trí trong trạng thái thiền định và nhận thức được bản chất thuần khiết, giống như tấm gương của nó. Giống như một tấm gương trong suốt, nó phản chiếu những gì được đặt trước nó,

nhưng bản chất của nó vĩnh viễn không tì vết và không bị ảnh hưởng bởi những gì bên trong nó. Theo Kalu Rinpoche, tuệ giác cao hơn

> thường được gọi là trải nghiệm về ngã, nó có hai khía cạnh: sự vắng mặt của cái tôi cá nhân và sự không tồn tại của mọi hiện tượng như những thực thể độc lập. Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng cái tôi và những đối tượng mà chúng ta nhìn nhận là bên ngoài thiếu bất kỳ thực tại tối hậu nào.[24]

Bốn Lỗi Lầm

Nếu tâm về cơ bản là thanh tịnh và không nhiễm ô thì tại sao chúng ta không nhận thức được tâm trong trạng thái thanh tịnh của nó? Tại sao chúng ta bị mê hoặc bởi vẻ bề ngoài, bị lôi cuốn vào khái niệm và bị thúc đẩy bởi những phiền não?

Theo các đạo sư *Kagyu*, câu trả lời là chúng sinh bình thường có "bốn lỗi lầm" cản trở sự nhận thức của chúng ta về thực tại khắp nơi của tâm. Đầu tiên là tâm trí "quá gần" (*nye kéo*) với chúng ta nên chúng ta không thể nhận thức được nó. Giống như con người không bao giờ nhìn thẳng vào mặt mình, tâm quá gần để có thể nhận biết được bản chất của nó bởi người chưa trải qua quá trình rèn luyện thiền định.

Lỗi thứ hai là bản chất của tâm "quá sâu sắc" (*zab drags*) bởi vì nó là cái gì đó hoàn toàn vượt quá phạm vi nhận thức thông thường. Người hiểu đúng bản chất thực sự của tâm là đức Phật và sự hiểu biết như vậy là điều mà chúng sinh bình thường không thể tưởng tượng được.

Lỗi thứ ba là đại ấn "quá dễ dàng" (*sla drags*), nên người bình thường không nắm bắt được nó. Đối với người đã thực hiện thành công những chứng ngộ cao nhất về đại ấn, nhận thức trực tiếp về thực tại là tự phát và không cần nỗ lực. Không có gì dễ dàng hơn việc để tâm duy trì trong trạng thái tự nhiên của nó và do đó cuối cùng không có gì phải làm trong đại ấn – con người chỉ đơn giản để tâm như nó là.

Lỗi thứ tư là sự giác ngộ "quá xuất sắc" (*bzang drags*) và vì vậy chúng sinh phàm trần, mê lầm thậm chí không thể bắt đầu hình

[24] Kalu Rinpoche, *Pháp*, tr. 119.

dung được nó như thế nào. Phật quả là sự hiện thực hóa cuối cùng của tiềm năng cao nhất của người, sự xuất hiện của sự chứng ngộ trọn vẹn về Phật tính nguyên sơ vốn có trong tâm thức của mỗi chúng sinh, nhưng người có tâm trí bị ràng buộc vào sự bình thường vào ý nghĩ khái niệm và ảo tưởng, thậm chí không thể bắt đầu tưởng tượng việc nhận thức thực tại như đức Phật sẽ như thế nào.

Hiểu Rõ Bản Chất Của Tâm

Con đường khắc phục bốn lỗi lầm ban đầu liên quan đến việc phát triển những phẩm chất tinh thần tích cực, giúp chống lại những cảm xúc tiêu cực che mờ nhận thức của chúng sinh bình thường. Người ta cũng phải trau dồi lòng sùng mộ thanh tịnh đối với Lạt-ma; điều này được cho là cần thiết để thiền định thành công.

Qua việc tuân theo những chỉ dẫn của đạo sư và tham gia thiền định về bản chất của các hiện tượng kinh nghiệm, con người thấy rằng tất cả sự tồn tại cố hữu đều tính "không" và chỉ là những biểu hiện của tâm trí. Tâm cũng được thấy là tính "không" và mọi nội dung bên ngoài của nó đều là hư ảo. Nhờ trau dồi tuệ giác này, con người nhận ra rằng mọi phiền não và trạng thái tinh thần tiêu cực đều tính "không" như hư không, không phải là một phần bản chất của chính mình và không khác biệt với tâm trí.

Khi một cảm xúc như giận dữ khởi lên, con người tìm kiếm căn nguyên của nó và quyết định rằng đó là sự biểu hiện của tâm và tâm đó tính "không", trong sáng và không bị cản trở. Vì vậy, cảm xúc không tồn tại độc lập và không có quyền sở hữu thực sự trong tâm trí con người.

Một khi người bắt đầu nhận thức được cảm xúc theo cách này, sức mạnh của họ cũng như động lực của họ sẽ giảm đi. Một suy nghĩ hoặc cảm xúc được xem là tính "không" về cơ bản, là sự sáng tạo của tâm trí. Bản thân tâm trí cũng tính "không" và do đó, động lực cảm xúc được chuyển hóa thông qua nhận thức này. Không cần phải kìm chế hay kìm nén cảm xúc, vì bản thân chúng chẳng là gì cả.

Thiền sinh chỉ nên trải nghiệm chúng khi chúng xuất hiện, đồng thời khảo sát chúng để xác định liệu chúng có thực tại thực chất nào hay không. Do đó, sự khởi sinh của đam mê và phiền não trở thành

cơ hội để thực hành thiền định và ngay cả những cảm giác tiêu cực mạnh mẽ như sân hận, giận dữ, ham muốn, v.v. cũng được chuyển hóa thành niềm an lạc không thể chinh phục được nhờ nhận ra thiếu vắng sự tồn tại cố hữu của chúng. Wangchuk Dorjé khuyên các thiền sinh,

> đừng lang thang dù chỉ một giây phút. Hãy cẩn thận khi xỏ kim. Đừng để tâm trí bạn hỗn loạn, mà hãy để nó giống như một đại dương không có sóng. Đừng cố gắng hoàn thành bất cứ điều gì một cách tự giác mà hãy ổn định tâm trí mình như con đại bàng đang bay cao. Hãy hoàn toàn thoát khỏi mọi mong đợi và lo lắng.[25]

Trị Liệu Thiền

Phương pháp được mô tả ở trên rất khác với một số kỹ thuật trị liệu phổ biến hiện nay, trong đó mọi người được khuyến khích bày tỏ những cảm xúc tiêu cực và những trải nghiệm đau đớn trong quá khứ để trực tiếp gặp chúng và do đó vượt qua chúng thông qua "sự thanh lọc".

Những kỹ thuật này coi tâm trí như một kho chứa trong đó con người lưu trữ những ký ức và cảm xúc trong quá khứ và mục đích của liệu pháp này là đưa chúng ra ngoài để con người có thể vượt qua chúng. Khi hồ chứa khô, con người đạt được trạng thái sức khỏe tâm thần. Ngược lại, trong thiền định Phật giáo, tâm trí tính "không" và do đó trạng thái tinh thần của người tại bất kỳ thời điểm nào cũng là kết quả của loại cảm xúc và suy nghĩ mà người đó hiện đang tạo ra.

Bởi vì chúng cũng tính "không" nên không có giới hạn nào cho những trạng thái tinh thần có thể sinh khởi. Bất kỳ phẩm chất tinh thần nào cũng có thể được phát triển và trau dồi vô hạn, cho dù đây là khuynh hướng tiêu cực như giận dữ hay phẩm chất tích cực như lòng từ bi. Nếu một người chọn cách làm việc với cơn giận, khả năng tức giận của người đó sẽ tăng lên; ngược lại, người nuôi dưỡng lòng từ bi có thể phát triển phẩm chất này một cách vô hạn.

---

[25] Wangchuk Dorjé, Karmapa IX, Đại ấn tiêu trừ bóng tối của vô minh, tr. Alexander Berzin (Dharamsala: Thư viện các tác phẩm và lưu trữ Tây Tạng, 1978), tr. 52.

Tất nhiên, chúng ta có xu hướng rơi vào những khuôn mẫu suy nghĩ và hành vi, nhưng tâm lý học Phật giáo cho rằng nếu chúng ta kiểm soát quá trình này thì dòng tâm thức có thể được chuyển hóa thông qua việc áp dụng các phương pháp giải độc cho các trạng thái tinh thần tiêu cực.

Những điều này được thay thế bằng những phẩm chất tích cực phù hợp với thuốc giải độc và do đó xu hướng tạo ra những trạng thái tinh thần tiêu cực dần dần giảm bớt. Khi điều này xảy ra, xu hướng hướng tới thái độ tinh thần tích cực và lành mạnh sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Điều này có thể thực hiện được vì tâm trí tính "không" và như Kalu Rinpoche đã nói:

> Nếu chúng ta đang tìm kiếm một loại thuốc để chữa căn bệnh mất cân bằng cảm xúc, chúng ta sẽ không tìm được phương thuốc nào tốt hơn tính "không". Trải nghiệm tính "không" của cảm xúc là điều giải phóng chúng ta khỏi nhu cầu lấy lại sự cân bằng, bởi vì ngay từ đầu chúng ta đã không bị mất cân bằng bởi những biến động cảm xúc. Sự hài lòng và hạnh phúc phát sinh trước hết từ sự hiểu biết về bản chất của tâm trí và bản chất của cảm xúc.[26]

Thông qua việc liên tục khảo sát tâm và nhận ra rằng các trạng thái tinh thần khởi lên từ tính "không" và lại chuyển vào tính "không", con người thâm nhập được bản chất thực sự của tâm. Mọi suy nghĩ và nhận thức đều được thừa nhận là sự sáng tạo của tinh thần và bản thân tâm trí cũng được hiểu là không có thật.

Ngay cả những sự phân biệt rõ ràng như chủ thể và đối tượng, nam và nữ, bản thân và thế giới cũng là những lớp phủ tinh thần trên trải nghiệm cơ bản không phân biệt. Không có người nhận thức hay đối tượng được nhận thức vốn tồn tại, không có thiện hay ác, không có luân hồi hay Niết-bàn. Thiền sinh trau dồi tuệ giác này sẽ bước vào trạng thái nhận thức tự nhiên trong đó mọi khác biệt đều được khuất phục trong nhận thức thanh tịnh, bất nhị.

Người ta nhận thức tất cả âm thanh là sự hợp nhất của âm thanh và tính "không", mọi hình tướng - kể cả hình tướng vật chất của chính mình - là sự hợp nhất của hình tướng và tính "không" và con

---

[26] Kalu Rinpoche, *Đồ trang trí bằng ngọc*, tr. 151.

người nhận ra rằng tâm và nội dung của nó cũng là sự hợp nhất của hình tướng và tính "không". Tâm trí trở nên giải thoát khỏi những giới hạn của suy nghĩ và nhận thức thông thường.

Người ta nhận thức rằng tâm lan tỏa khắp nơi; giống như không gian, nó không có giới hạn bên ngoài, không có ranh giới, không có màu sắc hay khuôn mẫu, không có hình dạng hay kích thước, không có bất kỳ phẩm chất thực sự nào. Thiền sinh đạt đến mức độ nhận thức này nên cố gắng duy trì trong nhận thức này, thoát khỏi sự xao lãng, trực tiếp trải nghiệm tính "không" cốt yếu của tâm mà không bám víu hay bị quấy rầy bởi những suy nghĩ và khái niệm.

Người hành thiền hiểu rằng tâm và tư tưởng của nó không giống nhau cũng không hoàn toàn khác nhau. Nếu chúng giống nhau thì sẽ không có cách nào làm cho những ý nghĩ khái niệm dừng lại, vì chúng thuộc về bản chất của tâm.

Nếu tâm trí và suy nghĩ khác nhau thì con người có thể có suy nghĩ mà không có tâm trí. Người tinh thông về dấu ấn vĩ đại nhận ra rằng mối quan hệ giữa hai điều này vượt qua những gì có thể được bao bọc bởi suy nghĩ khái niệm và suy nghĩ đó chỉ là trò chơi tạm thời của tâm trí. Chúng không có thực tế cuối cùng nào hơn những hình ảnh thoáng qua của những giấc mơ.

Bản chất của tâm là thanh tịnh và trong sáng, vốn không bị xáo trộn bởi những hình ảnh xuất hiện trước nó. Người hành thiền cố gắng duy trì trạng thái đơn giản là quan sát những hình ảnh này với ý thức rằng chúng là trò chơi của tâm trí.

Tác Dụng Và Lợi Ích Của Việc Đào Tạo

Các bậc lão thông đại ấn đặc biệt nổi tiếng trong việc phát triển những năng lực siêu nhiên, được cho là kết quả của việc trau dồi tuệ giác rằng các hiện tượng kinh nghiệm là trò chơi của tâm trí. Thế giới hiện tượng được xem là tính "không", như sự phóng chiếu của tâm thức và những người nhận thức đầy đủ điều này có thể biểu hiện những điều kỳ diệu và thực sự chuyển hóa thế giới hiện tượng theo mong muốn của họ. Kalu Rinpoche cho rằng

> bằng cách hiểu điều này và trải nghiệm nó, những vị thầy như Milarepa có thể chứng minh những điều kỳ diệu và khiến

> mọi việc xảy ra trái ngược với những quy luật thông thường chi phối vũ trụ. Nếu vũ trụ cuối cùng là cái gì đó có thật theo đúng nghĩa của nó thì các định luật của nó sẽ là bất khả xâm phạm và các sự kiện kỳ diệu là không thể xảy ra. Trên thực tế, các quy luật chi phối thực tại quy ước rất linh hoạt và một khi chúng ta nhận ra điều này thì ít nhất chúng ta có một số quyền lực hạn chế để thao túng thế giới hiện tượng.[27]

Điều này chỉ có thể thực hiện được đối với người đã thoát khỏi sự dính mắc vào tư tưởng khái niệm. Chừng nào tâm trí còn bám vào "thực tại" là vững chắc và bất biến thì con người còn bị giới hạn bởi những quan niệm như vậy. Ngược lại, người biết các hiện tượng và tâm là một bản chất tính "không" sẽ nhận thức chúng như những hình ảnh nhất thời, dễ uốn nắn, khởi lên từ tính "không" và lại rút vào tính "không". Trạng thái này được gọi là "sự hợp nhất giữa hình tướng và tính 'không'" (*snang stong zung 'jug*).

Càng ở trong trạng thái này, sự bình tâm của con người càng trở nên lớn hơn. Sự mất tập trung giảm dần và cuối cùng con người đạt đến trạng thái "nhất điểm", trong đó con người có thể tập trung vào một việc duy nhất trong thời gian dài mà không bị phân tâm. Mức độ tiến bộ quan trọng tiếp theo là mức độ mà hành giả *yoga* có thể tham gia thiền định một cách tự nhiên mà không cần nỗ lực tinh thần nhiều.

Chỉ cần nghĩ đến thiền định về bản chất của tâm là đủ để mang lại trải nghiệm và nhận thức về sự đơn giản tuyệt vời của tâm tràn ngập mọi hoạt động của hành giả *yoga*. Giai đoạn này được gọi là "sự đơn giản". Gampopa mô tả điều này là "hiểu trạng thái thiết yếu của nhận thức đó [về nhất điểm] là không sinh khởi [tính không], vượt qua các phương thức khái niệm về thực tại và không thực tế."[28] Con người loại bỏ những áp đặt khái niệm, ngay cả những khái niệm như tồn tại và không tồn tại. Các hiện tượng được xem xét ở khía cạnh đơn giản nhất, không có thuật ngữ và khái niệm.

Tiếp theo giai đoạn đơn giản là cấp độ "nhất vị", trong đó tất cả trải nghiệm của người - tất cả ý nghĩ, cảm xúc, ham muốn, v.v. - được

---

[27] Kalu Rinpoche, *Pháp,* tr. 116.

[28] Trích trong *Đại thủ ấn: Tinh hoa của Tâm và Thiền*, tr. 358.

xem là cùng với tính "không" cốt yếu của tâm. Trước giai đoạn này, sự bình tâm của người rất dễ bị xao lãng và con người chỉ có thể thiền định trong vài phút, nhưng hành giả *yoga* ở mức độ "nhất vị" có thể duy trì sự tập trung thiền định trong thời gian dài và áp dụng nó vào mọi loại hành vi, trạng thái tinh thần. Nhận thức về những điều này là cùng của tính "không" và là bản chất của tâm, trở nên lan tỏa đến mức con người không còn phải nỗ lực trong thiền định nữa. Wangchuk Dorje nói rằng

> ở giai đoạn của một vị, hình tướng và tâm trở nên hoàn toàn hòa trộn. Ở những giai đoạn đầu, mọi sự vật có bản chất nhị nguyên hòa trộn thành một hương vị như nhau của tính "không". Vào giai đoạn trung gian, các hình tướng và tâm giống như nước hòa với nước. Ở mức độ cao hơn, bạn thấy sự sinh khởi của năm loại tánh giác nguyên sơ từ cùng một vị.[29]

Theo lời giải thích của Pakmodrupa,

> Bằng cách thiền định về một hương vị của vạn vật
> Hành giả sẽ nhận ra hương vị duy nhất của tất cả những thứ này.
> Sự đa dạng của sự xuất hiện và không xuất hiện,
> Tâm trí và tính "không", tính "không" và sự không tính "không",
> Tất cả đều có một hương vị, không thể phân biệt được trong tính "không" nội tại của chúng.
> Hiểu biết và thiếu hiểu biết đều có một hương vị,
> Trạng thái cân bằng và sau trạng thái cân bằng là không thể phân biệt được,
> Thiền và vắng thiền hợp nhất thành một hương vị,
> Phân biệt và không phân biệt là cùng một hương vị
> Trong sự bao la của thực tại.[30]

Ở điểm này, thiền trở thành một trải nghiệm tự nhiên về bản chất của tâm và con người thậm chí không còn nghĩ đến thiền nữa. Bởi vì con người luôn luôn thiền định nên không có sự phân biệt

[29] *Đại ấn tiêu trừ bóng tối vô minh*, tr. 143.

[30] Trích trong Đại *thủ ấn: Tinh hoa của Tâm và Thiền*, tr. 360.

giữa thiền định và không thiền định. Khi tư tưởng khởi lên, chúng được hiểu là đến từ tính "không" và trở về tính "không". Cấp độ này được gọi là "ngoài thiền định".

Ngay cả thiền định thông thường ở một thời điểm nào đó cũng trở thành một trở ngại cho việc nhận ra dòng tâm tự nhiên, tự phát, tự do. Tại thời điểm này, việc hành thiền của con người trở nên dễ dàng và con người buông bỏ mọi dính mắc vào thiền định. Người ta trau dồi sự hiểu biết rằng mọi hình dáng, tư tưởng, cảm xúc và hình thức đều hòa nhập vào thân chân lý thanh tịnh nguyên sơ và con người đã thức tỉnh từ vô thủy.

Không có gì mới được thêm vào và không có gì bị mất đi; đúng hơn, sự sáng tỏ bẩm sinh của tâm tự khẳng định và con người an trụ trong sự bình thản không lay chuyển. Người ta không bị ràng buộc bởi khái niệm, an trụ trong trạng thái hỷ lạc đặc trưng của các đức Phật và con người có thể hành động một cách tự nhiên vì lợi ích của người khác. Như Jikden Sumgon mô tả điều này,

> đại ấn chỉ đơn giản là sự tự nhận thức này. Duy trì sự thực hành này mà không xao lãng là tu luyện pháp thân căn bản. Điều mang lại sự nâng cao của đại ấn là lòng sùng mộ đối với Lạt-ma xuất sắc. Hiểu rõ mọi hình tướng là thân chân lý là hiểu đại ấn. Nhận ra khái niệm như là thân chân lý là nhận ra đại ấn. Hạnh phúc sinh khởi cả trong luân hồi và vượt ra ngoài nó là phẩm chất của đại ấn. Sự mang lại lợi ích cho chúng sinh bởi bốn thân là hoạt động của đại ấn.[31]

Thiền sinh nào thực hiện thành công trạng thái này sẽ thấy mọi hiện tượng tinh thần chỉ là sự tạo tác ảo tưởng. Chúng trở nên hòa nhập vào thân thật, được đồng nhất với bản chất của tâm. Sự thức tỉnh là bản chất của mọi suy nghĩ và người ở trạng thái này nhận ra điều này trong mọi khoảnh khắc. Bằng cách này, hành giả nhanh chóng hiện thực hóa trạng thái Vajradhara, điều này có thể thực hiện được bởi vì không có sự khác biệt thực sự giữa tâm của Vajradhara và tâm của chúng sinh bình thường bị cuốn vào vòng luân hồi.

---

[31] Trích dẫn trong *Vòng hoa thực hành Đại ấn,* tr. 94.

Người hiểu được điều này sẽ ngay lập tức loại bỏ những che chướng tinh thần mà trước đây đã che giấu sự thật này. Như vậy, người hành thiền vượt qua được những hạn chế cản trở chúng sinh bình thường và toàn bộ thực tại được nhận thức như là trò chơi tự phát của tâm trí. Bản chất thanh tịnh nguyên sơ của tâm được chứng ngộ như chân thân và con người hiện thực hóa toàn bộ tiềm năng thức tỉnh của mình.

Mức độ đạt được cuối cùng là trạng thái tự phát thuần túy, tự do triệt để trong suy nghĩ và hành động không có ranh giới. Mọi giới hạn trước đây đều bị vượt qua và con người không phải làm gì cả, không có quy tắc và không có hướng dẫn cố định. Ngay cả việc tưởng tượng ra một trạng thái như vậy cũng gây lo lắng cho những người bình thường, những người luôn bị ràng buộc bởi những ý niệm về việc họ là ai và là gì, phải làm gì, về giới tính, tuổi tác, quốc tịch, thị tộc, kỳ vọng và các kiểu hành vi theo thói quen.

Người thông thạo đại ấn không có nền tảng để đứng vững, không có bản sắc cố định và hoàn toàn tự do. Người đó nhận thức các hiện tượng thông qua nhận thức trần trụi, không có sự trung gian của các tiền giả định hay khái niệm, như chúng có trong thực tế và thực tế này không có sự vững chắc, không có bản chất cố định và nó hoàn toàn dễ uốn nắn. Hiện thực là do con người tạo ra và quyền tự do của con người là tuyệt đối. Đây là cõi của các đức Phật, những người vượt qua mọi giới hạn và phát triển sức mạnh thần thánh, khả năng biết bất cứ điều gì họ mong muốn và hiểu biết sâu sắc về tâm trí của chúng sinh khác.

Hoạt động từ bi của họ vì lợi ích của người khác phát sinh một cách tự nhiên từ bản chất của họ, không có kế hoạch hay do dự. Trong khi hiểu những mối quan tâm của chúng sinh bình thường, họ không bị ràng buộc bởi chúng và hành động của họ là sự biểu diễn của bản chất quang minh của tâm.

Chö, "Cắt Đứt"

Chö (*gcod*) là một kỹ thuật thiền định được phát triển ở Tây Tạng như một công cụ giúp mọi người loại bỏ sự bám víu vào bản ngã. Hệ thống này theo truyền thống có nguồn gốc từ Padampa Sangyé (khoảng thế kỷ XI - XII), hành giả *yoga* Mật tông Ấn Độ có

đệ tử Machik Lapdrön (1055 - 1143)[32] đã biên soạn và tinh chỉnh giáo lý của mình thành thực hành *chö* đã phát triển.[33]

Các tiểu sử truyền thống kể rằng Machik sinh ra là một nam giới Bà-la-môn Ấn Độ gần Vārāṇasī. Ông trở thành Phật tử, sau đó ông tham gia vào một cuộc tranh luận với một nhóm dị giáo. Ông đã thắng trong cuộc tranh luận, nhưng được một *ḍākinī* nói rằng ông nên chạy trốn để tránh sự trả thù theo kế hoạch của họ. *Ḍākinī* bảo ông hãy đến Tây Tạng, rồi tách ý thức của ông ra khỏi cơ thể và chuyển nó đến Tây Tạng, nơi nó được tái sinh ở tỉnh Mé trong cơ thể phụ nữ.

Ngay từ khi còn nhỏ, Machik đã rất quan tâm đến việc thực hành Phật giáo. Bà cũng không quan tâm đến ngoại hình của mình và bị xã hội xa lánh. Người ta cho rằng bà đã kết hôn với hành giả *yoga* Mật tông tên là Töpa Bhadra, sau đó bà sinh được ba con trai và hai con gái. Về sau, bà gặp Padampa Sangyé, người đã ban cho bà những giáo huấn Mật tông. Học trò của ông Gyodön Sönam Lama đã trở thành đạo sư gốc của bà.

Sau khi học với thầy một thời gian, bà đã xây dựng một ẩn thất, nơi bà ở lại cho đến cuối đời. Trong những năm cuối đời, bà đã thu hút một số đệ tử và hệ thống hóa việc thực hành *chö*.[34] Theo báo cáo, bà qua đời ở tuổi chín mươi lăm tại ẩn thất ở Sangri Khangmar, vùng Hlokha. Nhiều người tin rằng bà là hóa thân của đức Phật *Tara* hoặc của *Ḍākinī* trí tuệ đã tái sinh thành Machik để truyền bá việc thực hành *chö* cho thế giới loài người.

Thuật ngữ *chö* có nghĩa đen là "cắt đứt", ám chỉ rằng thông qua thực hành này con người cắt đứt xu hướng bám víu vào thân và cảm

---

[32] Những ngày tháng này được lấy từ *Re'u mig của Sumpa Khenpo,* trong *Dpag bsam ljon bzang,* phần 3 (ed. Lokesh Chandra; New Delhi: International Institute of Indian Culture, 1959). Tuy nhiên, theo TG Dhongthog Rinpoche, Machik sinh năm 1031 (*Các sự kiện quan trọng trong lịch sử Tây Tạng;* Delhi, 1968, tr. 86).

[33] Một nguồn tốt về cuộc đời và tư tưởng của Padampa Sangyé là Barbara Aziz, chủ biên, *Truyền thống Pha Dam-pa Saús-rgyas* (Thimphu: Druk Sherik Parkhang, 1979, 5 tập); tập 5 có một bản phác thảo tiểu sử (tr. 324–363).

[34] Janet Gyatso ("Truyền thống Gcod," trong Barbara Aziz và Matthew Kapstein, biên tập, *Soundings in Tibetan Civilization;* New Delhi: Manohar Publications, 1985, p. 332) báo cáo rằng con người thường tuyên bố rằng những giáo lý Machik đã được hệ thống hóa mà bà đã nhận được từ những người khác và đặt cho hệ thống mới của cô ấy cái tên "*chö.*"

giác về "cái tôi". Mục đích của nó là để tiêu diệt sự dính mắc thông qua việc trau dồi những hình ảnh trong đó thân thể – vốn là điểm giao nhau then chốt của chấp ngã và những phiền não do nó gây ra – được hiến dâng như một vật hy sinh. *Chö* bao gồm các thực hành thiền định và nghi lễ trong đó con người quán tưởng thân thể mình bị ma quỷ cắt ra và ăn thịt, không để lại gì cho sự dính mắc có thể nảy sinh.[35]

Chö dựa trên ý tưởng rằng thân thể không có sự tồn tại cố hữu và không đáng quan tâm. Để phù hợp với giáo lý Phật giáo rằng vô minh và tham muốn là nguyên nhân gốc rễ của đau khổ, các hành giả *chö* tìm cách nhổ tận gốc rễ chúng bằng cách hiến thân thể mình làm thức ăn cho ma quỷ, để lại đằng sau một ý thức thanh tịnh không còn bám víu vào các sự vật vật chất.

Thông qua việc cúng dường thân thể, con người làm suy yếu xu hướng cụ thể hóa những sự phân đôi như chủ thể và đối tượng, bản thân và người khác và những ý tưởng thông thường về thiện và ác. Do đó, con người nhận ra rằng nỗi sợ hãi của mình chỉ là kết quả của những phiền não, mà bản thân chúng không có sự tồn tại cố hữu.

Để đối đầu trực tiếp với chúng, hành giả *chö* diễn ra một vở kịch phức tạp bao gồm những hình dung, nghi lễ và lời cầu nguyện trong đó các vị thần và ma quỷ ban đầu được triệu hồi, nhưng sau đó được phát hiện là không có thực chất, hoàn toàn thiếu sự tồn tại cố hữu và các sản phẩm của tâm trí. Dựa theo Jamgön Kongtrül, thực hành này bao gồm:

> sẵn sàng chấp nhận những gì không mong muốn, ném mình vào những hoàn cảnh khó chịu, nhận ra rằng thần thánh và ma quỷ là tâm trí của chính mình và cắt đứt một cách tàn nhẫn lòng kiêu ngạo tự cho mình là trung tâm thông qua sự hiểu biết về sự giống nhau của bản thân và người khác.[36]

Những người thực hành *chö* thường nhấn mạnh sự thiếu quan tâm của họ đến những sự vật vật chất bằng cách bỏ qua hình dáng

---

[35] Như Rinjing Dorje và Ter Ellingson lưu ý, nhiều nghi lễ trong số này sử dụng âm nhạc và khiêu vũ (xem Rinjing Dorje và Ter Ellingson, "Giải thích về *gCod da ma ru*: Khám phá biểu tượng nhạc cụ," Âm nhạc *châu Á* 10.2, 1979, tr. 63-91).

[36] *Cắt đứt sự chấp ngã*, tr. Anila Rinchen Palmo (Landrevie, Pháp: Dzambala, 1988), tr. 11.

bên ngoài của chúng. Nổi tiếng với những người Tây Tạng vì những hành vi thường xuyên khác thường của họ, *chö* thường lui tới các nghĩa trang, những khu rừng tối tăm, những vùng đất hoang vắng và những nơi đáng sợ khác được cho là nơi ở ưa thích của ma quỷ và linh hồn. Để chuẩn bị cho cuộc chạm trán với các thế lực hùng mạnh, họ thường tiếp cận những điểm đáng sợ bằng một dáng đi cụ thể. Người ta tin rằng điều này sẽ giúp đánh bại ma quỷ.[37]

Ngoài ra, họ thường được trang bị các nhạc cụ nghi lễ tượng trưng cho sự chiến thắng của họ trước những nỗi sợ hãi nguyên thủy liên quan đến cái chết và các thế lực ma quỷ, chẳng hạn như chiếc kèn làm từ xương đùi của con người (*rkang gling*) và chiếc trống cầm tay nhỏ gọi là *ḍāmaru.* Với mục đích du hành đến những nơi đáng sợ, họ tìm cách đối mặt với những nỗi sợ hãi sâu sắc nhất của mình, những điều mà việc nghiên cứu và thiền định về trí tuệ ba-la-mật của họ đã tiết lộ rằng đó chỉ là những sáng tạo của tinh thần.

Mặc dù những con quỷ mà họ gặp có vẻ là những thực thể có thật, nhưng thực chất chúng là sản phẩm của vô thức và không thể tồn tại độc lập với tâm trí. Những người hoàn toàn nhận ra điều này sẽ chuyển hóa ma quỷ của họ thành ánh sáng của nhận thức không phân biệt, thoát khỏi mọi phiền não.

Không giống như các loại thực hành Phật giáo khác, *chö* không tìm cách tránh né các thế lực có hại, mà cố tình tìm cách tiếp xúc với chúng, bởi vì thông qua cách này con người có thể khuất phục chúng và do đó vượt qua được quyền lực của chúng đối với suy nghĩ của mình. Nhờ sự kiểm soát của họ đối với các thế lực tà ác, *chöpa*s (những người thực hành *chö*) được cho là miễn nhiễm với bệnh tật và họ thường được yêu cầu chữa bệnh và chấm dứt bệnh dịch.

Mặc dù có vẻ ngoài nhếch nhác, nhưng *chöpas* được yêu cầu phải phát triển kỷ luật nghiêm khắc. Điều này rất cần thiết trong việc đối phó với các thế lực thù địch, bởi vì một tâm trí không được kiểm soát sẽ không chống chọi được với những nỗi sợ hãi nguyên thủy xuất hiện trong nhận thức của những người phải đối mặt với ma quỷ và các linh hồn độc ác.

---

[37] Bốn trong số những dáng đi nổi tiếng nhất được gọi là "hổ anh hùng", "múa *ḍākinī*", "con rắn đen nhanh nhẹn" và "*yogi* kiêu hãnh".

Dựa trên giáo lý trí tuệ ba-la-mật về tính "không", *ch*ö dạy rằng tất cả ma quỷ đều không có sự tồn tại cố hữu. Chúng là sản phẩm của tâm trí và trong các nghi lễ *chö,* những thế lực thù địch này được sử dụng để tượng trưng cho những phiền não của chính mình. Theo Machik, thông qua việc đối đầu và đánh bại những con quỷ bên ngoài, con người "cắt đứt" sức mạnh của những con quỷ bên trong bản thân và cuối cùng loại bỏ chúng.

> Những gì chúng ta gọi là ác quỷ không phải là những cá thể tồn tại về mặt vật chất... Ma quỷ có nghĩa là bất cứ thứ gì cản trở chúng ta đạt được giải thoát. Do đó, ngay cả những người bạn và bạn đồng hành tốt bụng và đáng yêu cũng có thể trở thành ma quỷ khi có liên quan đến sự giải thoát. Đặc biệt, không có con quỷ nào lớn hơn sự bám chấp vào bản ngã này và vì điều này mà tất cả ma quỷ xấu xí sẽ ngóc đầu dậy chừng nào con người chưa cắt đứt sự bám víu vào bản ngã này.[38]

Thực hành chủ yếu của *chö* bao gồm việc cúng dường cơ thể của người cho quỷ dữ, các vị thần và *ḍākinī*. Đây được cho là một biểu hiện của "sự bố thí viên mãn", trong đó con người trau dồi thái độ sẵn sàng từ bỏ tất cả những gì mình có - thậm chí cả cơ thể của chính mình - để làm lợi ích cho chúng sinh khác. Lễ vật cúng quỷ được chia thành nhiều loại "tiệc", trong đó quan trọng nhất là "tiệc đỏ" (*dmar 'gyed*) và "tiệc trắng" (*dkar 'gyed*).

Trong những bữa tiệc đỏ, thân thể bị cắt thành nhiều phần đẫm máu và dâng cho ma quỷ ăn thịt, chúng ăn thịt con người, để lại một ý thức đã được thanh lọc khỏi các phiền não. Bữa tiệc trắng liên quan đến những hình dung trong đó con người chuyển hóa cơ thể trong tâm trí thành bánh thánh màu sáng, sau đó các vị thần sẽ thưởng thức nó và hài lòng. Trong lễ cúng dường màu trắng, tất cả các bộ phận trên cơ thể của con người trở thành những biểu tượng lý tưởng hóa, như được chỉ ra trong đoạn văn sau đây, trong đó phác thảo quá trình:

> Tâm trí của người tái xuất hiện từ trái tim của Machikma dưới dạng một *hrī* màu đỏ và trở thành Dorje Phagmo [một *ḍākinī* phẫn nộ]. Với con dao móc trong tay phải, cô ấy phân chia hình dạng vô tri của chính mình. Nhanh chóng lột da,

[38] *Cắt đứt sự chấp ngã,* tr. 52.

> cô trải nó ra và chất xác lên đó; da là đất vàng, máu và bạch huyết là hồ nước thơm, ngón tay và ngón chân tạo thành những ngọn núi sắt ở xung quanh, thân là ngọn núi đồ sộ ở trung tâm, tứ chi là bốn châu và lục địa nhỏ của chúng, đầu là nơi ở của chư thiên, mắt tạo thành mặt trời và mặt trăng, trái tim là viên ngọc như ý và các cơ quan nội tạng trở thành tám niềm vui, v.v., đầy đủ các điều tuyệt vời, hoàn hảo và trọn vẹn, giống như những đám mây cúng dường của Phổ Hiền: phạm vi của chúng, giống như không gian, là vô hạn... Hãy thiền định rằng sự cúng dường tạo ra sự tích lũy các sự tích lũy và tịnh hóa các che chướng cho bản thân và tất cả chúng sinh khác, sau đó [bạn nên] an nghỉ trong trạng thái mà ba cõi hoàn toàn được tịnh hóa.[39]

Cả hai bữa tiệc đỏ và trắng đều bắt đầu bằng việc hành giả đẩy ý thức ra khỏi cơ thể, sau đó tâm trí được quán tưởng như của đức Phật toàn giác hay *ḍākinī.* Xác chết không còn sự sống được hiến tế trong một nghi lễ nhằm cắt đứt mọi ràng buộc vật chất và loại bỏ phiền não.

Các thực hành Mật thừa là một khía cạnh quan trọng của *chö,* nó kết hợp các quán tưởng Mật thừa, cũng như các thần Mật thừa và *ḍākinī.* Trong số những *ḍākinī* quan trọng hơn là Vajrayoginī - người thường xuất hiện dưới hình dạng của Vajravārahī hay *Tröma* mãnh liệt - và các vị thánh Tây Tạng Machik Lapdrön và Yéshé Tsogyel, những người được cho là những *ḍākinī* đã lấy hình dạng con người.

Sự khởi đầu của thực hành *chö* gắn liền với dòng truyền thừa *Kagyu,* nhưng nó cũng đã được các tông phái khác của Phật giáo Tây Tạng áp dụng. Ví dụ, đức Dalai Lama thứ năm được cho là đã trở thành hành giả của *chö* sau khi nhận được những chỉ dẫn từ Terdak Lingpa. Machik cũng nổi tiếng là Lạt-ma Tây Tạng duy nhất có dòng truyền thừa được truyền sang Ấn Độ.

Trong thời gian bà giảng dạy tại ẩn thất Sangri Khangmar, một nhóm Bà-la-môn từ Ấn Độ đã đến thăm bà, nhận những chỉ dẫn của bà và được cho là rất ấn tượng nên họ đã mang chúng về Ấn Độ và dạy *chö* cho những người khác, sau đó nó trở nên phổ biến ở Ấn Độ. Thiền sinh Mật tông Ấn Độ.

---

[39] Như trên, tr. 28.

14. SAKYA

NGUỒN GỐC CỦA TRUYỀN THỐNG *SAKYA*

Dòng *Sakya* có nguồn gốc từ Ấn Độ, đặc biệt là từ bậc lão thông vĩ đại Virūpa, người đầu tiên phổ biến giáo lý đặc biệt nhất của nó, các thực hành về "con đường và kết quả" (*lam 'bras;* phát âm là "lamdré").

Theo lịch sử truyền thống, Virūpa sinh ra ở Bengal dưới thời trị vì của vua Devapàla. Khi còn nhỏ, ông vào học tại trường đại học tu viện Somapurī, nơi ông được thọ giới là Dharmapala.[1]

Trong tu viện, ông theo đuổi chương trình học tiêu chuẩn và nghiên cứu Mật tông. Ban ngày ông cống hiến hết mình cho ba nhiệm vụ của một Tăng sĩ học giả: tranh luận, giảng dạy và viết lách. Vào ban đêm, ông tiến hành các thực hành Mật thừa bí mật. Ông nhận lễ quán đảnh và quán đảnh Cakrasaṃvara và siêng năng áp dụng các chu trình phụng vụ Mật tông (*sàdhana*) và thiền định, nhưng không có kết quả mấy. Ông lặp lại thần chú Cakrasaṃvara hai mươi triệu lần, nhưng sau mười hai năm ông không thấy có dấu hiệu tiến bộ nào. Ông bắt đầu lo sợ rằng mình thiếu những kết nối nghiệp lực cần thiết cho việc thực hành Mật tông.

Dường như để xác nhận nỗi sợ hãi của bản thân, ông đã có một loạt giấc mơ chứa đựng những hình ảnh đáng lo ngại. Trong một

[1] Theo lịch sử của dòng truyền thừa *lamdré,* ông chính là Hộ Pháp, trụ trì Tu viện Nālandā và là một học giả vĩ đại của truyền thống Du-già hành tông. Ví dụ, hãy xem Musashi Tachikawa ("Học thuyết Mật tông của Sa Sakya pa theo Śel gyi me loṅ," *Acta Asiatica* 29, 1975, p. 97 n. 6), người đã trích dẫn *The Religion Biographies of Path and result* (*Lam 'bras rnam thar*). Tachikawa nghi ngờ rằng Virūpa là học giả Du-già hành tông Hộ Pháp, nhưng việc xác định này thường được khẳng định trong các nguồn tài liệu *lamdré.* Một trong những nghiên cứu hay nhất bằng ngôn ngữ phương Tây về con đường và dòng truyền thừa quả là của Cyrus Stearns, *Những cuộc đời chói sáng: Câu chuyện về những bậc thầy đầu tiên của truyền thống Lam 'Bras ở Tây Tạng* (Boston: Wisdom Publications, 2001).

lần, ông nhìn thấy một ngọn lửa lớn đang bùng cháy ở phía dưới thung lũng, trong khi lũ lụt tràn đến từ phía trên. Ở một nơi khác, mưa đá hoành hành, những dòng sông băng khổng lồ rơi xuống, những cột băng và tảng băng trôi xuất hiện trên bầu trời.

Trong một giấc mơ thậm chí còn đáng lo ngại hơn, ông nhìn thấy Lạt-ma của mình, vị thần thiền định (*yi dam, iṣṭa-devatā*) và các vị hướng dẫn tâm linh bị treo ngược hoặc với khuôn mặt bị xé toạc, mũi bị cắt, mắt bị khoét và máu nhỏ giọt. Ông giải thích những hình ảnh đó là những dấu hiệu cho thấy sự thực hành và chứng ngộ của ông đang suy thoái và vì vậy, trong nỗi tuyệt vọng, ông đã ném chuỗi hạt cầu nguyện của mình vào bồn tiểu và quyết tâm chỉ cống hiến hết mình cho các thực hành Đại thừa công truyền.

Khi đến giờ cầu nguyện buổi tối, ông không có tràng hạt, nhưng vị thần Mật tông Nairatmyā (vợ của Hevajra) xuất hiện và tặng ông một bộ chuỗi hạt được chạm khắc rất đẹp. Cô nói với ông rằng cô là đức Phật mà ông có duyên nghiệp và từ nay trở đi ông nên coi cô như vị thần thiền định của mình.

Sau đó, cô thông báo với ông rằng cách giải thích giấc mơ của ông là không chính xác và việc thực hành của ông thực sự có hiệu quả. Điều mà ông cho là những dấu hiệu không tốt trên thực tế lại là những dấu hiệu của sự thành tựu tâm linh: ông đã đạt được mức độ "nhiệt" (*drod, ūṣmagata*) của con đường chuẩn bị và sẽ sớm bước vào con đường thấy. Sinh lực của tâm ông sắp hòa nhập vào các âm tiết *kṣa* và *ma* trong luân xa rốn (*lte ba'i 'khor, nābhimaṇḍala*). Ngọn lửa bốc lên và lũ lụt giáng xuống là những dấu hiệu cho thấy sự chuyển động nội tại của các năng lượng sống và sự làm chủ *yoga* nhiệt (*dumo*).

Sự luân chuyển của những giọt tinh tế được tượng trưng bằng mưa đá, cột băng và tảng băng trôi. Sự xuất hiện của Lạt-ma và các bậc thầy của ngài là những dấu hiệu cho thấy ông sắp vượt qua sự gắn bó với những nhận thức thông thường. Khi điều này được giải thích cho ông, ông lập tức nhận ra rằng mọi hiện tướng đều là sự biểu hiện của tâm. Các nguồn truyền thống chỉ ra rằng việc Virūpa không nhận ra tầm quan trọng thực sự của những linh ảnh trong giấc mơ của mình là do đạo sư của ông ấy đã không chuẩn bị cho anh ấy một cách thích hợp cho những sự kiện như vậy.[2]

---

[2] Lama Choedak Yuthok, *Nguồn gốc truyền thống Lam 'Bras ở Ấn Độ* (luận văn cử nhân, Đại học Quốc gia Úc, 1990), tr. 16.

Tối hôm sau, Nāiratmyā lại xuất hiện trong *maṇḍala* gồm mười lăm nữ thần và ban các quán đảnh Mật thừa cho Virūpa. Kết quả là ông đã đạt được địa Bồ-tát đầu tiên và con đường thấy biết. Sau hai mươi chín ngày, ông đạt đến địa Bồ-tát thứ sáu. Sau này ông đã thu thập những chỉ dẫn của Nāiratmyā trong bản văn quan trọng nhất của ông, *Những bài kệ kim cương*.[3]

Virūpa quay trở lại thực hành tinh tấn và sau mười hai năm nữa đã đạt đến chứng ngộ tối thượng về đại ấn (*phyag rgya chen po, mahāmudrū*). Tại thời điểm này, ông biết rằng mình đã vượt qua giới hạn chật hẹp của đời sống tu viện và ông bắt đầu cư xử theo những cách khiến các Tăng sĩ đồng nghiệp lo lắng. Trong một lần, ông yêu cầu một thị giả làm cho ông chiếc bánh với những con chim bồ câu đậu trên mái hiên của tu viện, điều này đi ngược lại lời phát nguyện không bao giờ sát sinh của các Tăng sĩ.

Nhà sư lớn tuổi nhận thấy những con chim bồ câu đã biến mất và khi ông hỏi về điều này thì được biết rằng Virūpa đã ra lệnh làm chúng thành chiếc bánh. Nhà sư đi điều tra câu chuyện đáng lo ngại này và thấy Virūpa đang ngồi dùng bữa. Vị Tăng sĩ phẫn nộ đã đuổi Virūpa ra khỏi tu viện vì hành vi vi phạm trắng trợn này. Virūpa cởi bỏ y sau khi lễ lạy trước tượng Phật và rời đi mà không hề hối tiếc, vì ông nhận ra rằng mình đã vượt qua nhu cầu về cấu trúc và hạn chế của tu viện.

Trước khi rời đi, ông ra lệnh cho người hầu mang những mảnh xương và cánh còn sót lại từ chiếc bánh bồ câu, rồi búng ngón tay, lúc này đàn chim bồ câu đều sống lại và bay đi. Ông nói với những khán giả đang kinh ngạc rằng chiếc bánh và những con chim bồ câu chết chỉ là ảo ảnh.

---

[3] Theo lịch sử truyền thừa, ban đầu ông sáng tác *Những b*ài kệ kim cương cho đệ tử Kanha của mình, người có khuynh hướng tiếp cận dần dần con đường. Kanha từng là hành giả du hành đạo Hindu trước khi gặp Virūpa, người đã ban cho ông những lời dạy về *Những bài kệ kim cương* như một bản tóm tắt ngắn gọn về con đường Phật giáo. Như Ronald Davidson đã lưu ý trong phần giới thiệu bản dịch văn bản của mình, ngôn ngữ của nó cực kỳ khó hiểu và theo truyền thống *Sakya*, nó được dùng như một công cụ ghi nhớ. Nó là một bản tóm tắt ngắn gọn về những điều cốt yếu của con đường, nhưng tự nó không đủ. Thiền sinh nên sử dụng nó như phương tiện trợ giúp cho thiền định, nhưng ý nghĩa của nó chỉ thể hiện qua sự thực hành lâu dài. Xem Ronald Davidson, *Phục hưng Tây Tạng: Phật giáo Mật tông trong sự tái sinh của văn hóa Tây Tạng* (New York: Nxb. Đại học Columbia, 2005), tr. 477-493.

Virūpa đã trở thành bậc thầy *thành tựu giả* (một bậc lão luyện về Mật tông) và có quyền kiểm soát sự sống và cái chết. Ông có thể tạo ra ngoại hình theo ý muốn và những hạn chế của người bình thường không còn áp dụng cho ông nữa. Trước khi rời đi, ông từ bỏ danh hiệu Tăng sĩ và tự đặt tên cho mình là Virūpa, có nghĩa là "xấu xí" hoặc "kém cỏi", tượng trưng cho việc ông không dính mắc vào những quy ước trần tục.

Sau khi rời tu viện, ông đi du lịch khắp nơi và những câu chuyện về những việc làm kỳ diệu của ông được lưu truyền khắp nơi ông đến. Một trong những câu chuyện nổi tiếng nhất liên quan đến chuyến thăm của ông đến một ngôi làng nhỏ, nơi ông bước vào một quán rượu và gọi đồ ăn và rượu. Sau khi uống hết bình đầu tiên, ông yêu cầu thêm và khi ông tiếp tục uống rượu say, người chủ quán rượu bắt đầu lo ngại về khả năng thanh toán của Virūpa.

Virūpa đảm bảo với ông rằng ông sẽ trả tiền đồ ăn thức uống trong thời gian ngắn, rồi ông cắm con dao găm vào bàn trước mặt ông và nói: "Khi mặt trời đi qua con dao găm này, tôi sẽ trả tiền cho anh". Hài lòng, người chủ quán đợi cho đến khi mặt trời di chuyển qua con dao găm, nhưng với sức mạnh ma thuật của mình, Virūpa đã giữ cho mặt trời không di chuyển trên bầu trời.

Trong gần ba ngày Virūpa ngồi trong quán rượu dưới ánh mặt trời bất động trên đầu, uống rất nhiều rượu. Mặt trời thiêu đốt thị trấn, gây nguy hiểm cho mùa màng và khiến người dân thị trấn phàn nàn về cái nóng, cho đến khi cuối cùng họ cầu xin nhà vua cứu họ. Để mặt trời quay trở lại, nhà vua phải thanh toán hóa đơn quán rượu cho Virūpa, sau đó ông cho phép mặt trời quay trở lại.

Sau đó, ông đã đi du lịch khắp Ấn Độ, làm kinh ngạc mọi người bằng những màn biểu diễn sức mạnh *yoga* kỳ diệu và ông đã sử dụng khả năng của mình để chuyển hóa chúng sinh sang Phật giáo. Người ta kể rằng ông đã sống được bảy trăm năm, trong thời gian đó ông đã thực hiện vô số hành động kỳ diệu và cuối cùng ông đã đạt được sự giải thoát hoàn toàn và thăng lên cõi trời của *Ḍākinī.*

Dòng Sakya Ở Tây Tạng

Truyền thống *Sakya* ở Tây Tạng bắt đầu bằng việc thành lập một tu viện ở khu vực tên là Sakya, thuộc tỉnh Tsang ở miền Trung Nam Tây Tạng.

Cái tên "*Sakya*" có nghĩa đen là "đất xám", vì mặt đất ở khu vực này có màu xám, được xem là tốt lành. Tu viện Sakya được thành lập vào năm 1073 bởi Gönchok Gyelpo (1034 - 1102) và sau này dòng truyền thừa *Sakya* lên nắm quyền, tu viện này đã trở thành một trong những trung tâm tu viện lớn của Tây Tạng.

Gönchok Gyelpo là đệ tử của dịch giả Drokmi (khoảng 993 - 1077), người đã du hành tới Nepal và Ấn Độ, nơi ông học tiếng Phạn với Śāntipa, một trong những đạo sư vĩ đại vào thời của ông và là tác giả của một bài chú giải về Hevajra Tantra. Drokmi đã mang bản văn này đến Tây Tạng và dịch nó và sau này nó trở thành bản văn cơ bản của thực hành Mật thừa Sakya.

Việc Gönchok Gyelpo lựa chọn địa điểm tu viện Sakya là một lựa chọn ngẫu nhiên, bởi vì nó nằm ở điểm giao nhau của các tuyến đường thương mại chính. Đó là điểm kết nối giữa những vùng đất nông nghiệp trù phú xung quanh Shigatsé, thung lũng Nepal và vùng đất của những người du mục Tây Tạng, nơi cung cấp bơ và len cho phần còn lại của Tây Tạng. Người Sakyapas đã tận dụng các cơ hội đầu tư mà vị trí của họ mang lại cho họ, kết quả là vận may của dòng họ tăng lên nhanh chóng.

Theo lịch sử truyền thống, tầm quan trọng của địa điểm này đã được Atiśa thấy trước. Trong hành trình đến Tây Tạng vào năm 1040, ngài nhìn thấy một ngọn núi hình con voi tên là Pönpori khi ngài đang nghỉ ngơi bên bờ con sông chảy dưới chân núi. Trên sườn núi, anh nhìn thấy một mảng đất xám và hai con bò Tây Tạng hoang dã màu đen đang gặm cỏ gần đó. Ngài nói với một thị giả của mình rằng đây là một nơi tốt lành và hai con *yak* tượng trưng rằng trong tương lai hai hóa thân của đức Phật Mahakala sẽ thị hiện ở đó.[4]

Atiśa lễ lạy về phía vùng đất xám xịt và trong khi làm như vậy, bảy hình ảnh sáng ngời của âm tiết *dhī* (chữ cái hạt giống của Mañjuśrī, hiện thân của trí tuệ) xuất hiện trên mặt đất, cùng với các âm tiết *hrīh* và *hūṃ,* tượng trưng cho Quán Thế Âm (hiện thân của lòng từ bi) và Vajrapāni (hiện thân của những hành động thiện xảo).

[4] Cái tên Mahakala có nghĩa là "Người da đen vĩ đại", thần Mật thừa này là khía cạnh phẫn nộ của Quán Thế Âm.

Atiśa nói với các thị giả của mình rằng sự xuất hiện của các âm tiết mật chú cho thấy rằng trong tương lai bảy tái sinh của đức Văn Thù Mañjuśrī sẽ thị hiện ở đó, cùng với của Quán Thế Âm và Kim Cương Thủ. Lịch sử dòng truyền thừa *Sakya* cho rằng lời tiên đoán này đã được chín học giả vĩ đại của dòng truyền thừa ứng nghiệm.[5]

Dòng Truyền Thừa Khön

Giống như lịch sử truyền thống của *Sakya* chỉ ra rằng tu viện chính của *Sakya* đã được báo trước bởi những sự kiện tốt lành, gia đình Khön (người sáng lập và tiếp tục chỉ đạo truyền thống *Sakya*) cũng được cho là đã có những khởi đầu tốt lành.[6]

Trong quá khứ xa xưa, ba anh em thuộc thiên tộc tên là Hla Rik từ cõi trời Ābhāsvara giáng xuống và đáp xuống đỉnh một ngọn núi tinh thể muối ở Tây Tạng. Hai người anh cả, Chiring và Yuring, sau đó trở về thiên đường, nhưng Yusé, người em út, vẫn ở lại trần gian cùng gia đình. Chắt của ông, Yapang Kyé, kết hôn với Yadruk Silima, người sinh ra một bé trai tên là Khön Bargyé. Khön Bargyé được cho là người sáng lập gia đình Khön.

Trong nhiều thế hệ, Khön gắn bó chặt chẽ với dòng truyền thừa *Nyingma* và con trai của Khön Bargyé là Khön Nāgarakṣita được cho là một đệ tử của Padmasambhava và là một trong bảy "người tập sự" Tây Tạng được điểm đạo tại Samyé và trở thành Tăng sĩ Tây Tạng đầu tiên.

Sự bảo trợ của *Sakya* đối với *Nyingma* chấm dứt khi hậu duệ của Khön Bargyé là Shérap Tsültrim chứng kiến một buổi trình diễn công khai nghi lễ Mật thừa tại một trung tâm *Nyingma*. Shérap Tsültrim phẫn nộ vì các nghi lễ bí mật được thực hiện để giải trí cho dân chúng và ông cảm thấy rằng việc quảng cáo công khai những bí ẩn Mật tông như vậy đã hạ thấp chúng và gây ra tổn hại vô cùng lớn cho những người không chuẩn bị cho chúng. Ngài kết luận rằng vì thái độ ung dung này đối với các nghi lễ bí truyền nên mọi người

[5] Chúng được đặt tên dưới đây.

[6] Gene Smith cung cấp cái nhìn tổng quan về lịch sử của dòng họ Khön trong "Lịch sử ban đầu của dòng họ Khön và trường phái *Sa Sakya*," E. Gene Smith, *Trong số các văn bản Tây Tạng* (Boston: Wisdom, 2001), tr. 99-109.

không thể đạt được giải thoát nhờ tuân theo các thực hành *Nyingma* nữa và ngài quyết định tách gia đình Khön ra khỏi *Nyingma*.

Tránh xa những *tantra* cũ được các hành giả *Nyingma* ưa chuộng, ngài gửi em trai mình, Gönchok Gyelpo, đến nghiên cứu các bản dịch Mật tông mới với Drokmi. Qua việc học tập với Drokmi và các học trò của ông, Gönchok Gyelpo đã đạt được sự hiểu biết toàn diện về Kim cương thừa, cũng như văn học kinh điển và các luận thuyết triết học.

Ở tuổi bốn mươi, sau khi được công nhận rộng rãi là một trong những học giả Phật giáo vĩ đại vào thời đó, ông quyết định xây dựng một tu viện. Nơi ông chọn là mảnh đất xám gần núi Pönpori mà Atiśa đã tiên đoán sẽ là nơi có một địa điểm học tập Phật giáo tuyệt vời.

SỰ PHÁT TRIỂN VÀ PHỔ BIẾN GIÁO LÝ VÀ THỰC HÀNH *SAKYA*

Con trai của Gönchok Gyelpo, "Đại Sakyapa" (*Sa chen*) Günga Nyingpo (1092 - 1158), đóng vai trò quan trọng trong việc hệ thống hóa giáo lý *Sakya*.[7] Là một học giả thành tựu với kiến thức toàn diện về việc học Phật giáo, ông đã tập hợp các thực hành và giáo lý kinh điển và *tantra* vào một tầm nhìn tổng hợp về con đường. Theo lời kể của Sakyapa, ông là hóa thân của Mañjuśrī và ông đã nhận được giáo lý trực tiếp từ Mañjuśrī.

Trong số những điều quan trọng nhất trong số này là bốn lời huấn thị được Mañjuśrī ban cho ông khi ông mười hai tuổi, đã trở thành nền tảng quan trọng cho sự chú giải của các đạo sư Sakya sau này:

> Nếu bạn bám víu vào cuộc sống này thì bạn không phải là hành giả pháp.
>
> Nếu bạn bám vào sự tồn tại thì bạn không có sự từ bỏ.
>
> Nếu bạn dính mắc vào lợi ích riêng của mình thì bạn không có tâm giác ngộ.
>
> Nếu bạn giữ [trí] thì bạn không có quan điểm chính xác.

[7] Một câu chuyện truyền thống ngắn về cuộc đời của ông được Cyrus Stearns dịch: *"A Quest for 'The Path and Result'"* trong Donald S. Lopez, ed., *Religions of Tibetan in Practice* (Princeton: Princeton University Press, 1997), tr. 188 –199.

Sachen ngay lập tức nhận ra rằng những câu kệ này tóm tắt tất cả những giáo lý và thực hành thiết yếu của Phật giáo. Sau này chúng trở thành nền tảng của giáo lý *Sakya* được gọi là "tách khỏi bốn chấp trước" (*zhen pa bzhi bral*). Trong số các đạo sư *Sakya* viết chú giải về những giáo lý này có Drakpa Gyeltsen, Sakya Pandita, Ngorchen Günga Sangpo và Gorampa Sönam Senggé.

Dòng đầu tiên chỉ ra những điều kiện tiên quyết ban đầu để đi theo con đường Phật giáo. Để thực hành giáo pháp, trước tiên con người phải vượt qua sự bám víu vào cuộc sống hiện tại và tập trung vào việc thực hành tôn giáo. Điều này đòi hỏi con người phải nhận ra những đau khổ là điều không thể tránh khỏi đối với chúng sinh bình thường và phát triển sự hiểu biết về cơ hội quý giá mà việc tái sinh làm người mang lại.

Người ta ở trong vị trí tuyệt vời để nhận thức được sự bất mãn của luân hồi và thực hành Pháp. Người nhận ra điều này nên nỗ lực phối hợp để tận dụng cơ hội. Người ta cũng nên biết rằng tái sinh làm người là rất hiếm và điều này sẽ thúc đẩy con người tinh tấn trong các hoạt động tôn giáo.

Câu thứ hai tiếp tục chủ đề của câu đầu tiên. Để du hành thành công trên con đường giác ngộ, con người phải vượt qua sự bám víu vào cuộc sống hiện tại và tiếp tục tồn tại. Người ta nên hiểu rằng luân hồi là đau khổ, đầy đau khổ và vô nghĩa. Người nhận thức đầy đủ điều này sẽ trở nên thực sự tận tụy với việc thực hành tôn giáo. Người thực hành Pháp chân thành nên tìm cách tránh những hành động bất thiện, trau dồi đức hạnh và chuyển hóa những hành động trung tính thành những hành động tích cực. (Những hành động trung tính là những hành động không có tác động tích cực hay tiêu cực cụ thể, như ăn và ngủ, nhưng nếu được xem xét đúng đắn, ngay cả những hành động này cũng có thể trở thành cơ hội cho ý thức tôn giáo.) Do đó, Ngorchen Gönchok Hlündrup nói rằng

> sau khi lần đầu tiên phát sinh tâm mong muốn thành tựu tốt cho tất cả chúng sinh, con người nên tham gia vào bất kỳ hoạt động nào liên quan đến đối tượng đó, cùng với chánh niệm và tỉnh giác.[8]

[8] Ngorchen Konchog Lhundrub, *Vật trang hoàng đẹp đẽ của ba linh ảnh,* tr. Lobsang Dagpa và Jay Goldberg (Ithaca: Snow Lion, 1991), tr. 105.

Trong thực hành này, ngay cả những hoạt động bình thường như ăn, ngủ và đi lại cũng mang ý nghĩa tôn giáo. Chẳng hạn, trong khi ăn, con người nên nghĩ mình làm như vậy để có được sức mạnh làm việc cho người khác và nên mong muốn tất cả chúng sinh cũng được nhận thức ăn. Trước khi ngủ, con người xem thời gian nghỉ ngơi là cần thiết để thực hành thiền định sâu hơn với sức sống mới.

Trong khi đi, con người ước mong rằng tất cả chúng sinh sẽ có động lực đi theo con đường giác ngộ. Thông qua những suy nghĩ như vậy, các hoạt động hàng ngày của người trở nên bị bao phủ bởi biểu tượng tôn giáo và hành động của người được xem là có ý nghĩa tâm linh và góp phần vào mục tiêu thức tỉnh.

Câu thứ ba kêu gọi mọi người vượt qua sự ích kỷ bám víu vào lợi ích cá nhân và phát triển tâm giác ngộ, đánh dấu khởi nguyên của con đường Bồ-tát và là kết quả của việc trau dồi tình yêu thương và lòng bi mẫn cho đến khi chúng trở thành yếu tố thúc đẩy hành động chính của con người.

Câu thứ tư chỉ ra rằng sự chuyển hóa quan trọng nhất được thực hiện nhờ thiền định Phật giáo thành công là về tinh thần. Chúng sinh bình thường bị hành hạ bởi những đau khổ liên tục, nhưng những đau khổ này là kết quả của sai lầm về nhận thức. Sự khác biệt duy nhất giữa các đức Phật đã vượt qua đau khổ và chúng sinh bình thường là nạn nhân của đau khổ nằm ở quan điểm riêng của họ về thực tại.

Nhận thức của các đức Phật phù hợp với thực tế và do đó, các Ngài không đau khổ do quan điểm phiền não, trong khi chúng sinh bình thường bị mê hoặc bởi những phiền não như tham, sân và si và những điều này dẫn đến sự bất mãn liên tục.

Những quan điểm sai lầm này được khắc phục bằng thực hành thiền định. Một bước đột phá quan trọng xảy ra khi thiền sinh đạt được mức độ định tĩnh, đó là khả năng bình tĩnh giữ sự chú ý của mình vào một đối tượng mà không để cho sự chú ý dao động. Bước đột phá quan trọng tiếp theo là tuệ giác cao hơn, trong đó con người phân tích đối tượng để xác định bản chất cuối cùng của nó, đó là tính "không".

Khi người đạt được "sự hợp nhất của an định và tuệ giác cao hơn", con người hiểu rằng mọi thứ xuất hiện chỉ là tâm và bản thân

tâm cũng tính "không" sự tồn tại cố hữu. Người ta khảo sát tâm để xác định nền tảng của nó và thấy rằng nó không có. Người ta tìm cách xác định tâm sinh khởi ở đâu và nó đi đâu và hiểu rằng nó sinh khởi từ tính "không" và tan hòa vào tính "không", không để lại dấu vết gì. Khi đó con người nhận ra rằng mọi hình tướng đều có cùng mức độ "thực tế" như những giấc mơ.

Từ các Lạt-ma của mình, Sachen đã nhận được toàn bộ giáo lý Phật giáo: ông nghiên cứu *abhidharma,* nhận thức luận, *Madhyamaka,* "năm bộ luận về Di-lặc", y học, kinh điển và *tantra.* Vì là hóa thân của Mañjuśrī nên anh ấy chỉ cần nghe hoặc đọc điều gì đó một lần là có thể hiểu hoàn toàn và ghi nhớ nó một cách hoàn hảo. Ngoài việc nghiên cứu các chủ đề công truyền, ông còn nhận được những chỉ dẫn về con đường và kết quả từ cha mình và từ thành tựu giả Chöbar. Lịch sử truyền thống ghi rằng ông là

> người có vô lượng đức hạnh, không vi phạm ba giới nguyện[9] trong bất kỳ cách nào và có tâm bồ-đề không giả tạo [tâm giác ngộ] bao trùm tất cả... Ông đã nhận ra tất cả những dấu hiệu thành tựu bên trong, gặp được các vị thần và sở hữu năng khiếu thấu thị.[10]

Các con trai của ông, Lobön Sönam Tsémo (1141 - 1182) và Jétsun Drakpa Gyeltsen (1147 - 1216), tiếp tục truyền thống uyên bác và thực hành Kim cương thừa. Ông là một trong những nhà hệ thống hóa vĩ đại về giáo lý và văn học Mật thừa, ông đã viết một lịch sử đầy ảnh hưởng về sự phát triển của Phật giáo ở Tây Tạng. Ông cũng là tác giả của các văn bản về y học. Ông nổi tiếng là hành giả *yoga* Mật tông vĩ đại và những câu chuyện truyền thống về cuộc đời của ông kể lại rằng ông đã nhận được giáo lý trực tiếp từ Mañjuśrī.

Sakya Pandita Günga Gyeltsen

Một trong những nhân vật vĩ đại nhất của dòng truyền thừa *Sakya* thời kỳ đầu là Günga Gyeltsen Bel Sangpo (1182 - 1251),

---

[9] Ba lời nguyện là "sự giải thoát cá nhân" (*Pratimokṣa*), lời nguyện Bồ-tát và lời nguyện *samaya* của *tantra*. Jan-Ulrich Sobisch đã thực hiện một nghiên cứu sâu rộng về các cuộc tranh luận liên quan đến ba lời phát nguyện ở Tây Tạng trong cuốn sách *Lý thuyết ba lời phát nguyện trong Phật giáo Tây Tạng: Nghiên cứu so sánh các truyền thống chính từ thế kỷ XII đến thế kỷ XIX* (Wiesbaden: Tiến sĩ Ludwig Richert Verlag, 2002).

[10] *Lịch sử Truyền thống Sakya,* của Chogay Trichen (Bristol: Ganesha Press, 1983), tr. 15.

thường được biết đến với cái tên Sakya Pandita, "Học giả của dòng *Sakya*". Truyền thống xem là hóa thân của Mañjuśrī, sự ra đời của ông đi kèm với những dấu hiệu tốt lành. Một ánh sáng lớn tràn ngập bầu trời và anh ấy bắt đầu nói bằng tiếng Phạn.

Những người có mặt lúc ông ra đời đều nhận thấy rằng thân ngài có những dấu hiệu chính và phụ của đức Phật. Ông đẹp đến nỗi tất cả những ai nhìn thấy ông đều không thể rời mắt khỏi. Những người xung quanh cho rằng ngay từ khi còn là một đứa trẻ sơ sinh, ông đã viết các ký tự tiếng Phạn xuống đất và sau đó cẩn thận tránh bò qua chúng. Nhờ trí tuệ thần thánh của mình, khi lớn lên, ngài ngay lập tức hiểu được mọi điều mình nghe và ghi nhớ nó một cách hoàn hảo. Gia đình ông đã nhận ra khả năng sống đời Tăng sĩ của ông và ông đã được Kaché Sakya Śrībhadra xuất gia từ khi còn nhỏ.[11] Theo lịch sử truyền thống, từ khi xuất gia cho đến khi viên tịch, ông chưa hề vi phạm một điều luật nào dù là nhỏ nhất.

Theo các tiểu sử về cuộc đời ông, đến năm 8 tuổi, ông đã thuộc lòng nghi quỹ *Hevajra* của Saroruhavajra và đến năm thứ mười một, ông đã thuộc lòng *Hevajra Tantra* và có thể giải thích nó một cách chính xác. Đến năm mười bốn tuổi, ông đã thông thạo *tantra Vajra-pañjara* và *tantra Sampuṭa,* cũng như tất cả các bản văn và nghi lễ quan trọng trong truyền thống của ông. Ngoài những môn học tiêu chuẩn này, ông còn học y học, chiêm tinh, thư pháp, hội họa, thơ ca và âm nhạc.

Vào tuổi mười bảy, ông có hai giấc mơ mà ông cho là rất quan trọng: đầu tiên, ông mơ thấy học giả Ấn Độ Thế Thân giảng dạy về *tạng Vi diệu pháp* tại Bảo tháp Achi ở Sakya và Sakya Pandita, ông nhìn thấy chính mình trong khán giả. Trong giấc mơ thứ hai, ông thấy mình ở một nơi gọi là "hang động Dignāga" tại Korlochen ở miền Đông Ấn Độ. Trong hang động, ông được tặng nhiều tập kinh điển, bao gồm *Bản tóm tắt về nhận thức xác thực* của *Dignaga* và bảy luận thuyết về *Dharmakīrti* (là những văn bản cơ bản cho nghiên cứu nhận thức luận của *Sakya*).

[11] Śakyaśrībhadra thường được gọi là "Học giả Kashmiri" (*kha che paṇ chen*). Thuật ngữ *kha che* có nghĩa đen là "miệng lớn" và được người Tây Tạng sử dụng để chỉ người Kashmir và người Hồi giáo.

Những người viết tiểu sử của ông xem những giấc mơ này như những lời tiên tri về sự thành tựu trong tương lai, bởi vì sau này ông đã xuất sắc trong việc nghiên cứu Vi diệu pháp và Nhận thức luận.

Ở tuổi thiếu niên, ông quyết định rằng để mở rộng trình độ học vấn của bản thân, ông ấy nên đi đến các trung tâm học tập khác. Khi mười tám tuổi, ông hành trình đến Trang, nơi ông học với Shudön Dorjé Gyap và trong năm tiếp theo, ông đến chùa Gyangdur để học từ Tsur Shönnu Senggé, người đã dạy Sakya Pandita về trường phái Nhận thức luận (*tshad ma, pramā ṇa*) và trường phái Trung đạo quả (*dbu ma thal 'gyur pa, prasaṭika-madhyamaka*).

Năm 1204, sau một thời gian ngắn trở lại Sakya, ông lại rời đi để theo đuổi các nghiên cứu sâu hơn và tại Tsang Chumik, ông đã gặp Śakyaśrībhadra và học trò của ông là Sugataśrī. Từ những vị thầy này, ông đã nghiên cứu rất nhiều văn bản tiếng Phạn, đặc biệt là những tác phẩm liên quan đến Nhận thức luận và Mật tông.

Trong quá trình đào tạo học thuật, ông đã trở thành bậc thầy trong mọi lĩnh vực học tập, cả Phật giáo lẫn không phải Phật giáo và ông được công nhận là một trong những nhà tranh luận vĩ đại nhất vào thời của ông. Chiến thắng nổi tiếng nhất của ông là trước triết gia Vedanta Harinanda, người đã nghe nói về sự uyên bác và tài tranh luận của ông và quyết định thách thức ông.

Harinanda mang theo một đoàn học giả, nhưng Sakya Pandita đã đánh bại tất cả họ và sau thất bại, Harinanda đã cắt tóc của bản thân như một dấu hiệu phục tùng Sakya Pandita và sau đó ông trở thành Phật tử.

Cuộc đời của Sakya Pandita thay đổi đáng kể vào năm 1216 khi Drakpa Gyeltsen qua đời. Drakpa Gyeltsen từng là người đứng đầu dòng truyền thừa *Sakya* và sau khi ông qua đời, vị trí này rơi vào tay Sakya Pandita, người vào thời điểm này được xem là học giả *Sakya* lỗi lạc trong thế hệ của ông. Trong 28 năm tiếp theo, ông chủ trì dòng truyền thừa và đây là thời kỳ hoạt động văn học chính của ông.

Là một trong những nhân vật vĩ đại nhất trong lịch sử trí tuệ Tây Tạng, ông đã viết trong những luận thuyết có giá trị về nhiều lĩnh vực đa dạng như triết học và thực hành Phật giáo, âm nhạc, ngữ pháp, thơ ca và nhận thức luận.

Có lẽ tác phẩm triết học nổi tiếng nhất của ông là *Kho tàng kiến thức về nhận thức xác thực,* hệ thống hóa tư tưởng về Dharmakīrti và Dignāga. Trong số những người Tây Tạng và Mông Cổ, ông được biết đến nhiều nhất với *Kho tàng Ngọc ngữ khéo léo,* trong đó có 457 bài kệ chứa đầy những câu nói súc tích và những lời dạy đạo đức.

Một tác phẩm có ảnh hưởng khác là *Phân biệt ba lời nguyện,* thảo luận về ba lời nguyện giải thoát cá nhân của Phật giáo, lời nguyện Bồ-tát và lời nguyện *samaya* của những hành giả Mật tông. Trong văn bản này, ông làm sáng tỏ bản chất và chức năng của những giới nguyện tôn giáo trong Phật giáo. Những lời nguyện giải thoát cá nhân phục vụ chức năng loại bỏ những khuynh hướng hướng tới những hành động gây đau khổ của thân và khẩu.

Sakya Pandita xem nhóm tiếp theo, Bồ-tát giới, là những yếu tố tinh thần ảnh hưởng đến việc tạo nên tâm thức của con người. Như vậy, chúng không hoàn toàn biến mất khi chết mà trở thành một phần của dòng tâm thức và có tác dụng làm trung hòa các phiền não. Những lời nguyện Mật tông giúp khắc phục tư tưởng nhị nguyên và giúp con người trau dồi tuệ giác rằng mọi hình tướng đều là biểu hiện của trí tuệ nguyên sơ.

Sakya Pandita trở nên nổi tiếng rộng rãi như một trong những nhân vật trí thức vĩ đại trong thế hệ của ông và lịch sử truyền thống cho biết rằng "danh tiếng của ông sánh ngang với danh tiếng của các đạo sư vĩ đại Ấn Độ Dharmakīrti và Dignāga và những phẩm chất của thân, khẩu và ý của ông lan rộng như một biểu ngữ cho mọi người xem".[12]

SAKYA TRỞ THÀNH LỰC LƯỢNG CHÍNH TRỊ

Vì danh tiếng của ông ấy, vào năm 1244, khi Sakya Pandita sáu mươi hai tuổi, hoàng tử Mông Cổ Ködan đã yêu cầu Sakya Pandita đến thăm để đàm phán về việc Tây Tạng phải phục tùng đế chế đang phát triển. Mặc dù lịch sử truyền thống cho biết lời triệu tập này là một yêu cầu lịch sự từ nhà vua đáng ngưỡng mộ, nhưng trên thực tế nó được diễn đạt như một mệnh lệnh và Sakya Pandita đã đáp lại như vậy. Ông nhanh chóng lên đường đến Mông Cổ cùng với các cháu trai là Drogön, chín tuổi và Pakpa, năm tuổi.

[12] *Lịch sử truyền thống Sakya,* tr. 19.

Mặc dù công việc kinh doanh của ông với hoàng tử Mông Cổ có tầm quan trọng lớn, nhưng danh tiếng của ông lớn đến mức trong chuyến đi, mọi người muốn gặp và nhận phước lành từ ông và vì vậy cuộc hành trình kéo dài hơn nhiều so với dự kiến ban đầu. Vào cuối năm 1246, ông đến thủ đô Lương Châu của Mông Cổ và có buổi tiếp kiến đầu tiên với Ködan vào đầu năm 1247.

Các tài liệu truyền thống cho rằng lệnh triệu tập đã được chú của ông là Drakpa Gyeltsen tiên đoán ngay trước khi ông qua đời, khi ông nói với Sakya Pandita:

> Con sẽ được triệu tập bởi chúa tể của người Mông Cổ ở phương Đông, những người đội mũ trông giống như những con diều hâu đậu và đi ủng giống như mõm lợn và có những ngôi nhà trông như lưới gỗ; chúa tể của họ [Ködan], người tái sinh của Bồ-tát, sẽ triệu tập con. Lúc đó con phải đi. Ở đó tôn giáo của con sẽ lan rộng rất nhiều.[13]

Khi gặp Ködan, hoàng tử đang bị bệnh và Sakya Pandita đã chữa khỏi bệnh cho anh ấy. Nhìn chung, sứ mệnh của Sakya Pandita tới Mông Cổ đã thành công rực rỡ vì Ködan đã chuyển sang Phật giáo và trở thành đệ tử của Sakya Pandita.[14] Vì mối quan hệ đặc biệt của họ, hoàng tử Mông Cổ quyết định không xâm chiếm Tây Tạng và Sakya Pandita trở thành nhân vật tôn giáo quyền lực nhất vào thời của ông.

Các tài liệu truyền thống kể rằng một số bộ trưởng của hoàng tử ghen tị với uy tín của Lạt-ma nước ngoài và vì vậy họ quyết định kiểm tra ông bằng cách nhờ một pháp sư tạo ra một ngôi đền ảo ảnh và thách thức Sakya Pandita phá hủy ảo ảnh.

---

[13] Alfonsa Ferrari, *Hướng dẫn về các thánh địa ở miền Trung Tây Tạng của Mk'yen Brtse* (Rome: Serie Orientale Roma, 1958), tr. 64.

[14] Đây là cách sứ mệnh của Sakya Pandita được trình bày trong lịch sử truyền thống, nhưng các nguồn từ thời đó thì mơ hồ hơn. Có vẻ như Ködan có chút quan tâm đến Phật giáo và có thể cá nhân ông có ấn tượng với Lạt-ma vĩ đại này, nhưng ông và các nhà lãnh đạo Mông Cổ khác đã bảo trợ các tôn giáo khác nhau như phương tiện để kiểm soát thần dân mà họ chinh phục. Với tầm quan trọng của Phật giáo đối với người Tây Tạng, sẽ là một cách quản lý khôn ngoan đối với vị hãn để cho họ biết rằng ông tôn trọng truyền thống của họ và các nhà lãnh đạo của nó. Không có lý do gì để kết luận rằng ông ấy tự coi mình là Phật tử thuần túy, nhưng các cuộc đàm phán của Sakya Pandita với người Mông Cổ đã tạo cơ hội truyền giáo cho họ và trong những thế kỷ sau, hầu hết các bộ lạc Mông Cổ đều chuyển sang Phật giáo.

Thay vào đó, Sakya Pandita đã ban cho nó chất liệu và pháp sư đã tạo ra nó không thể hòa tan nó nữa. Ngôi chùa sau đó được đặt tên là "Ngôi chùa huyền diệu của phương Bắc" và được cho là vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay tại khu vực Wutai Shan ở Trung Quốc.

Sakya Pandita sống những năm cuối đời ở Mông Cổ, nơi ông qua đời ở tuổi 70 khi đang cư trú tại "Ngôi đền huyền diệu". Cái chết của Lạt-ma vĩ đại này được báo hiệu bằng nhiều dấu hiệu tốt lành. Nhờ sự thực hành của mình, ông đã hoàn thành tất cả các con đường của Phật giáo và trong lần tái sinh tiếp theo, ông trở thành Phật Vimalaśrī.

Các Cấp Bậc Sakya Và Người Mông Cổ

Mối liên kết chặt chẽ giữa các Lạt-ma Sakya và các hoàng tử Mông Cổ quyền lực đã khiến Sakya được tuyên bố là dòng dõi cai trị ở Tây Tạng. Pakpa, cháu trai của Sakya Pandita, đã phát triển mối quan hệ với Qubilai Khan, mối quan hệ được gọi là mối quan hệ "Tăng sĩ - người bảo trợ". Sakya Pandita nhượng lại quyền lực tạm thời đối với Tây Tạng cho các Hãn Mông Cổ và đổi lại họ đồng ý bảo vệ tôn giáo và người dân Tây Tạng.

Trong hệ thống này, người bảo trợ đề nghị cung cấp sức mạnh quân sự để hỗ trợ quyền lực tôn giáo và thế tục của Lạt-ma, người về phần mình đã đồng ý đáp ứng các nhu cầu tôn giáo của Khan. Năm 1253, Pakpa ban lễ nhập môn *Hevajra maṇḍala* cho Qubilai, các hoàng hậu của ông và 25 bộ trưởng tại cung điện Hutu và như một lễ tạ ơn, Qubilai đã ban cho ông địa vị phó vương giả ở Tây Tạng.

Pakpa tiếp tục hoạt động truyền giáo của Sakya Pandita, trở thành thầy dạy tâm linh của hoàng tử Mông Cổ Sechen. Giống như người tiền nhiệm của mình, Pakpa có trí tuệ sâu rộng và ông được người Mông Cổ ghi nhận là người đã phát triển một loại chữ viết mà ngày nay được đặt theo tên ông. Ngoài nền tảng học thuật, ông còn là hành giả *yoga* Kim cương thừa nổi tiếng.

Có rất nhiều câu chuyện về việc ông phô diễn thần thông, chẳng hạn như câu chuyện có lần ông chặt đầu và tứ chi và biến chúng thành năm bộ Phật, phóng ra vô số tia sáng. Sự uyên bác, sức mạnh Mật tông và sự ngay thẳng về mặt đạo đức của ông đã gây ấn tượng rất lớn với người Mông Cổ và vị Hãn đã phong ông trở thành người

cai trị tôn giáo và thế tục của Tây Tạng. Vị trí này đã được anh trai của ông là Dromgön Chana kế nhiệm.

Vì quyền lực mà họ có được từ những người bảo trợ Mông Cổ, nên các cấp bậc Sakya là những nhân vật quyền lực nhất ở Tây Tạng trong nhiều thế hệ.

Từ năm 1245 đến năm 1358, họ là những người cai trị đất nước được thừa nhận, nhưng cũng như uy thế của họ gắn liền với người Mông Cổ, khi quyền lực của người Mông Cổ suy giảm thì quyền lực của người Sakyapas cũng vậy. Ảnh hưởng của họ bị suy yếu rất nhiều sau cái chết của Qubilai Khan vào năm 1294 và quyền bá chủ của Sakya kết thúc với sự sụp đổ của sự kiểm soát của người Mông Cổ đối với Trung Quốc (1358 - 1360).

Dòng Truyền Thừa Sakya Từ Thế Kỷ XV Đến Nay

Dòng truyền thừa *Sakya* tiếp tục sản sinh ra những học giả và bậc lão thông Mật tông đáng chú ý, bao gồm Gorampa Sönam Senggé (1428 - 1489) và Shakya Chokden (1428 - 1507). Gần đây hơn, Jamyang Khyentsé Ongpo (1811 - 1892) là nhân vật hàng đầu trong phong trào Vô trường phái (*ris med*), phong trào có ảnh hưởng sâu rộng đến Phật giáo Tây Tạng, đặc biệt là trong các tông phái *Kagyu, Nyingma* và *Sakya.*

Dòng *Sakya* có hai nhánh chính là *Ngorpa* và *Tsarpa.* Ngôi chùa đầu tiên được đặt tên theo Tu viện Ngor, được thành lập bởi đạo sư và quả vị vĩ đại Ngorchen Günga Sangpo (1382 - 1457) ở tỉnh Tsang. Truyền thống *Tsarpa* bắt đầu với việc thành lập Tu viện Nàlendra bởi đạo sư Vajrayoginī Tsarchen Losel Gyatso (1502 - 1556) ở Penyül thuộc tỉnh Ü.

Lịch sử dòng truyền thừa *Sakya* cho rằng các đạo sư vĩ đại của *Sakya* đã ứng nghiệm những tiên đoán của Atiśa: bốn người con trai của Günga Nyingpo và Sakya Pandita, Sangtsa Sönam Gyeltsen và Pakpa là bảy hóa thân của Mañjuśrī được Atiśa tiên đoán.

Dromgon Chana Dorjé là hóa thân của Vajrapāni mà Atiśa đã tiên đoán sự ra đời của ông. Những con bò Tây Tạng hoang dã mà Atiśa nhìn thấy đại diện cho các vị thần phẫn nộ được Sachen Günga Nyingpo chọn để bảo vệ dòng truyền thừa *Sakya* và Sachen

được xem là hóa thân của Quán Thế Âm mà Atiśa đã tiên đoán về sự ra đời của ông.

Người đứng đầu hiện tại của dòng truyền thừa *Sakya* là Sakya Tridzin Ngawang Günga, người thứ 41 nắm giữ ngai vàng của Sakya.[15] Ông được những người theo ông xem là hóa thân của Mañjuśrī. Ông sinh ra trong bộ tộc Dolma của gia đình Khön vào năm 1945 và trong quá trình tu tập, ông đã học với những đạo sư như Jamyang Khyentsé Chögi Lodrö, Chogé Trichen và Ngawang Lodro Shenpen Nyingpo. Năm 1959, sau cuộc xâm lược của Trung Quốc vào Tây Tạng, ông trốn sang Ấn Độ cùng với nhiều tín đồ của mình và tái lập trụ sở chính của mình tại Dehradun ở Uttar Pradesh.

DÒNG TU SAKYA

Các phân nhánh *Ngorpa* và *Tsarpa* được đặt tên theo vị trí của các tu viện mà các dòng truyền thừa tương ứng bắt nguồn từ đó. Tu viện Ngor Éwam Chöden được thành lập bởi Ngorchen Günga Sangpo và Tu viện Nàlendra được thành lập bởi Tsarchen Losel Gyatso.

Truyền thống *Ngorpa* đã được ghi nhận nhờ nhiều học giả lỗi lạc, đáng chú ý nhất là Gorampa Sönam Senggé, một học trò của Ngorchen và Muchen Gönchok Gyeltsen (1388 - 1469). Là một trong những học giả vĩ đại nhất mà Tây Tạng đã đào tạo ra, các tác phẩm sưu tầm của ông bao gồm 13 tập và thảo luận về nhiều giáo lý Phật giáo.

Truyền thống *Tsarpa* đặc biệt được chú ý vì sự truyền dạy "mười ba giáo lý vàng" (*gser chos bcu gsum*) và những giáo lý về Mahakala lớn hơn và nhỏ hơn. Mười ba giáo lý vàng bao gồm các giáo khóa của ba *ḍākinī: Naro, Metrī* và *Indra;* giáo khóa của ba vị thần vĩ đại màu đỏ: Kurukullā, Gaṇapati và Kāmaràja; các giáo khóa của ba vị thần màu đỏ nhỏ hơn: Garbhasuvarnasūtraśrī, Hinudevī và Vasudhara; ba vị thần Praṭasàdhana, Siṃhanada và Śabalagaruḍa; và những giáo lý liên quan đến Amaravajradevī, Siṃhavaktrā và Amitāyus trắng.

[15] Mặc dù hiện nay ông thường được xem là người đứng đầu dòng truyền thừa *Sakya,* nhưng việc thăng thiên của ông đã bị tranh cãi trong nhiều năm và vẫn có những người Sakyapas không chấp nhận sự lãnh đạo của ông.

Để phù hợp với truyền thống kinh viện của *Sakya,* Tsarchen là một học giả có kiến thức trải rộng trên tất cả các lĩnh vực chính của giáo lý công truyền và bí truyền. Ông cũng nổi tiếng vì thông thạo giáo lý của các trường phái khác và con người cho rằng ông đã nghiên cứu các hệ thống *Nyingma, Géluk* và *Kagyu* một cách không thiên vị. Để ghi nhận kiến thức sâu rộng của mình, ông đã được bổ nhiệm vào vị trí của học giả vĩ đại Pudön tại tu viện Shalu.

Ngài nhận "những giáo lý nhập môn" (*slob bshad*) từ Ngorchen và duy trì kiến thức thiết yếu của truyền thống *Ngorpa* trong tu viện do ngài thành lập, tên là Drongmoché. Truyền thống của ông khác với *Ngorpa* do mối thù giữa nhà Dar, những người bảo trợ của ông và Dongga, gia đình vợ của tộc trưởng Sakya Ngakchang Günga Rinchen (1517 - 1584).

Mối thù này đã dẫn đến sự chia rẽ giữa các *Tsarpa* và phần còn lại của *Sakya,* điều này càng trở nên trầm trọng hơn bởi thực tế là Tsarchen và đệ tử của ông là Nésar Jamyang Khyentsé Wangchuk (sinh năm 1525) có thái độ chiết trung đối với việc thực hành Phật giáo và đưa các kinh điển và thực hành vào truyền thống của họ đã bị các bậc thầy *Sakya* trước đó bác bỏ. Đặc biệt, họ thực hành các giáo khóa *tantra Vajrakīla* gắn liền với *Nyingma.*

Dòng *Sakya* rất chú trọng đến học thuật và các tu viện của nó là một trong những nơi học tập lớn nhất ở Tây Tạng. Chương trình giảng dạy truyền thống được chia thành sáu phần chính: (1) Bát-nhã ba-la-mật (tập trung vào "năm bộ luận của Di-lặc": *Trang hoàng cho chứng ngộ rõ ràng, Trang hoàng cho các kinh Đại thừa, Phân biệt giữa trung đạo và những cực đoan, Sự phân biệt giữa các hiện tượng, và bản chất của các hiện tượng và sự tương tục cao siêu,* cũng như *Nhập vào các hành động Bồ-tát* của Śāntideva); (2) nhận thức luận (các văn bản chính là *Toát yếu về nhận thức xác thực* của Dignāga*, Chú giải về nhận thức xác thực* và *Sự xác nhận của nhận thức xác thực* của Dharmakīrti và *Kho tàng kiến thức về nhận thức xác thực* của Sakya Pandita); (3) Luật (nhấn mạnh đến *Kinh giải thoát cá nhân* và *Kinh về giới luật);* (4) A-tỳ-đạt-ma (tập trung vào *A-tỳ-đạt-ma Tạng* của Thế Thân và *Luận Tạng* của Asaṅga); (5) Trung đạo (dựa trên *Trung đạo luận* của ngài Long Thọ, *Nhập Trung quán luận* của Nguyệt Xứng và *Bốn trăm* của Āryadeva); và (6) sự phân biệt ba

giới nguyện (nguồn chính của nó là *Phân biệt ba giới nguyện* của Sakya Pandita).

Những chủ đề này bao gồm chương trình giảng dạy tiêu chuẩn dành cho Tăng sĩ tại tu viện Sakya. Một Tăng sĩ hoàn thành xuất sắc khóa học này có thể được cấp một trong nhiều bằng cấp, mỗi bằng cấp biểu thị một mức độ thành tựu cụ thể.

Chướng ngại đầu tiên là một kỳ thi vấn đáp gọi là "mười giáo lý" (*bka' bcu*), trong đó các nhà sư phải thể hiện sự thành thạo của mình trong tất cả các môn học này. Những người vượt qua kỳ thi này được phép thăng tiến. Người xuất sắc trong việc nghiên cứu tất cả mười tám văn bản được liệt kê ở trên có thể nộp bài kiểm tra mức độ *géshé* (*dge bshes*).[16]

Theo thứ tự tăng dần, các cấp độ *géshé* sơ cấp là: "bậc thầy của bốn giáo lý" (*bka' bzhi pa;* phát âm là "gashipa"), "bậc thầy của mười giáo lý" (*bka' bcu pa;* phát âm là "gachupa") và "bậc thầy về học tập sâu rộng" (*rab 'byams pa;* phát âm là "rapjampa"). Những người đạt được trình độ "bậc thầy về học tập sâu rộng" có thể lựa chọn theo đuổi nghiên cứu Mật thừa.

Truyền thống *Sakya* cho rằng nền tảng toàn diện trong các kinh điển căn bản của Phật giáo là nền tảng cần thiết cho việc tu tập Mật tông. Các Tăng sĩ *Sakya* nghiên cứu Kim cương thừa trong suốt quá trình học tập của họ, nhưng việc thực hành Mật thừa chuyên sâu thường dành cho những người đã hoàn thành chương trình giáo dục học thuật.

NHỮNG THỰC HÀNH ĐẶC BIỆT: "CON ĐƯỜNG VÀ KẾT QUẢ"

Hệ thống thiền định đặc trưng của *Sakya* được gọi là "con đường và kết quả" (*lamdré*), là một tầm nhìn toàn diện về thực hành Phật giáo dựa trên *Hevajra Tantra*. *Lamdré* là một dạng rút gọn của thuật ngữ "con đường bao gồm cả kết quả của nó", có nghĩa là trong hệ thống này, cả hai được xem là không thể tách rời và không phải là hai thực tế riêng biệt.

---

[16] Đây là viết tắt của *dge ba'i bshes gnyen* (tiếng Skt. *kalyāṇa-mitra*), nghĩa đen là "người bạn tốt" và ngụ ý rằng người như vậy là người hướng dẫn tâm linh có phẩm chất. Danh hiệu này cũng được sử dụng trong hệ thống tu viện *Gélukpa.*

Người ta không thể phân biệt một cách chính đáng con đường với kết quả, cũng như không thể phân biệt kết quả với con đường; từ quan điểm của sự thức tỉnh, tất cả sự phân đôi như vậy đều biến mất. Kết quả gộp lại đường dẫn, vì cái sau dẫn đến cái trước; và con đường gộp lại kết quả, vì nó là phương tiện để hiện thực hóa kết quả.

Giống như một hạt giống có khả năng nảy mầm nếu có những điều kiện thích hợp, cũng vậy, một đệ tử đủ tư cách có khả năng đạt được quả giác ngộ nếu người đó hội đủ những điều kiện cần thiết: những hướng dẫn thiết yếu (*gdams, ngag, upadeśa*), thầy giác ngộ, quán đảnh Mật thừa (*dbang skur, abhiṣeka*) và sự tinh tấn cần thiết để thực hành thành công. Kết quả đã hiện diện trong dòng tâm thức của hành giả và con đường là kỹ thuật để biến nó thành hiện thực.

Trong hệ thống này, con đường bao gồm nguyên nhân, bởi vì trên con đường con người tịnh hóa những phiền não ngăn cản sự hiện thực hóa giác ngộ. Con đường cũng bao gồm cả kết quả, bởi vì kết quả chỉ có thể được nhận ra qua việc thực hành thành công con đường. Kết quả bao gồm nguyên nhân, bởi vì kết quả là một khía cạnh được chuyển hóa của nguyên nhân. Người đạt được kết quả sẽ bộc lộ một khía cạnh trước đây chưa được nhận thức của nguyên nhân và xua tan quan niệm sai lầm rằng họ khác biệt. Tugen Losang Chögi Nyima (1737 - 1802) nói rằng theo quan điểm lamdré,

> bởi vì chân lí tối thượng không thể diễn đạt được bằng lời, nó là không thể tưởng tượng được. Bởi vì không có đối tượng thiền cũng như không có người hành thiền, nên không có đối tượng để thiền. Bởi vì không tồn tại một đối tượng được quan sát cũng như không có người xem, từ quan điểm của trí tuệ cao quý, không có sự liên tục của cái nhìn.[17]

Những người theo truyền thống này khẳng định rằng tính toàn vẹn của nó được đảm bảo bởi "bốn tính xác thực": những vị thầy đích thực, những kinh nghiệm trực tiếp đích thực, kinh điển đích thực và những luận thuyết đích thực. Các giáo viên được chứng nhận bởi các đạo sư chứng ngộ trong một chuỗi trao truyền không

[17] Thu'u bkwan Blo bzang chos kyi nyi ma, *Grub mtha' thams cad kyi khung dang 'dod tshul ston pa legs bshad shel gyi me long* (Delhi: Ngawang Gelek Demo, 1969-1971), tập. II, tr. 22a.3-5.

gián đoạn. Sự thiền định của họ, dựa trên việc nghe và thực hành các giáo huấn khẩu truyền bí mật, đưa đến nhận thức trực tiếp về các chân lý đã được các bậc lão thông trong quá khứ chứng ngộ. Kinh điển vốn được kế thừa từ các đức Phật và được truyền lại cho các bậc thầy loài người và các vị lần lượt biên soạn các luận thuyết giải thích hệ thống cho học trò.

Có rất ít tài liệu về con đường và kết quả trong các ngôn ngữ phương Tây, chủ yếu là do các đạo sư *Sakya* theo truyền thống coi nó là giáo lý bí mật và sâu sắc nhất trong tất cả các giáo lý Phật giáo và đã bảo vệ chặt chẽ việc truyền bá nó. Theo lịch sử dòng truyền thừa, ban đầu nó chỉ tồn tại dưới dạng truyền thống truyền miệng (*snyan brgyud*) được đạo sư bí mật truyền lại cho một số học trò xuất sắc và tiên tiến. Trước thế kỷ XI, việc viết ra những lời giải thích và thực hành về con đường và kết quả là không được phép, trừ khi một đệ tử nhận được sự cho phép đặc biệt của thầy mình.

Lịch sử truyền thống kể lại rằng Drokmi đã ban chỉ dẫn đầy đủ về con đường và kết quả cho chỉ ba học trò, trong đó người quan trọng nhất là Sékhar Chungwa (khoảng 1025 - 1135). Học trò của ông, Shangdön Chöbar (khoảng 1053 - 11350) đã trao chúng cho Sachen Günga Nyingpo (1092 - 1158). Sachen đã viết nhiều luận thuyết về con đường và kết quả, những luận văn này đã trở thành một trong những văn bản quan trọng nhất của dòng truyền thừa. Hiện nay có 31 tập bằng tiếng Tây Tạng chứa đựng các giáo lý *lamdré*, hầu hết được viết bằng tiếng Tây Tạng.[18]

Tác phẩm duy nhất của Ấn Độ được công nhận là thuộc dòng truyền thừa con đường và kết quả là *Những bài kệ kim cương* của Virūpa, được xem là văn bản cơ bản của hệ thống. Tuy nhiên, ngay cả ngày nay, truyền thuyết của nó vẫn chủ yếu được đạo sư truyền miệng cho một nhóm nhỏ đệ tử và họ thề giữ bí mật, kết quả là đây là một trong những dòng truyền thừa Mật thừa ít được tiếp cận nhất đối với các học giả hiện đại.

Một ví dụ về thái độ này là lời khuyên của Chobar dành cho học trò Sachen của ông: "Thần chú bí mật được nhận ra thông qua

[18] Những điều này được liệt kê trong Yuthok, *Nghiên cứu về nguồn gốc truyền thống Lam' Bras ở Ấn Độ*, Phụ lục D, tr. 106-138.

[thực hành] bí mật; con người phải thực hành một loại *yoga* ẩn giấu để đạt được kinh nghiệm và chứng ngộ."[19] Cách tiếp cận này dường như có một phả hệ lâu dài: con đường và kết quả là không bình thường trong các dòng truyền thừa Mật thừa ở chỗ nó dường như hoàn toàn được truyền miệng ở Ấn Độ, không có luận thuyết bằng văn bản. Bản văn đầu tiên được viết ra có lẽ là *Những bài kệ kim cương*; trước đó, nó và những hướng dẫn *lamdré* khác được các bậc thầy truyền đạt cho một nhóm nhỏ học trò.[20]

Những hướng dẫn bí truyền nhất thường được dành riêng cho một đệ tử trong một thế hệ.[21] Theo truyền thống, *Những bài kệ kim cương* lần đầu tiên được nói với Kanha, người đã truyền chúng cho học trò của mình là Damarupa. Đến lượt Damarupa lại truyền chúng cho *Avadhūtī*, học trò của ông là Gayadhara (mất 1103) đã du hành đến Tây Tạng vào năm 1041 và dạy Drokmi.

Mặc dù truyền thống *Sakya* cho rằng *Những bài kệ kim cương* ban đầu được sáng tác bằng tiếng Phạn, nhưng phiên bản tiếng Tây Tạng không có tựa đề tương đương bằng tiếng Phạn. Điều này được giải thích bằng việc khẳng định rằng Drokmi đã ghi nhớ những bài kệ bằng phương ngữ Ấn Độ nguyên thủy nhưng đã dịch chúng sang tiếng Tây Tạng cho các đệ tử của mình. Ronald Davidson cho rằng có nhiều khả năng Gayadhara đã tự mình sáng tác văn bản này để đáp lại yêu cầu của Drokmi về những giáo lý bí truyền và coi nó là tác phẩm của Virūpa để tạo cho nó một phả hệ có niên đại từ thời đại thành tựu giả.[22]

Theo truyền thống *Sakya*, Sachen nhận những hướng dẫn về con đường và kết quả từ Chobar trong thời gian bốn năm bắt đầu

---

[19] Cha rgan dbang phyug rgyal mtshan, *Lam 'bras kyi bla ma bod kyi lo rgyus rgyas pa bod dang btsan pa'i byung 'dems ma* (Bắc Kinh: Thư viện Cung Văn hóa các Dân tộc); được trích dẫn trong Stearns, *Những cuộc đời tươi sáng*, tr. 14. Bản dịch của tôi hơi khác với bản dịch của anh ấy. Giới hạn truyền thống cho bất kỳ lẽ điểm đạo nào là hai mươi lăm, sau quyết định của Sachen rằng ông không thể ban quán đảnh một cách hiệu quả cho nhiều hơn con số đó.

[20] Nó được viết lại lần đầu tiên bởi Sachen Günga Nyingpo sau khi ông bắt đầu ban giáo lý con đường và kết quả vào khoảng năm 1141. Lịch sử truyền thừa khẳng định rằng nó chỉ được truyền miệng trong tám thế hệ.

[21] Jamyang Khyentsé Wangchuk (1524 - 1568) khẳng định rằng truyền thống *lamdré* của Ấn Độ là "dòng duy nhất" (*chig brgyud*) chỉ được truyền cho một đệ tử trong một thế hệ. Xem Cyrus Stearns, *Những cuộc đời tươi sáng*, tr. 10.

[22] Ronald Davidson, *Phục hưng Tây Tạng*, tr. 183-195.

từ năm 1120, nhưng bị cấm truyền bá chúng trong mười tám năm. Phần lớn thời gian này được dành cho việc thiền định đơn độc.

Năm 1138, ở tuổi 46, ông nhận được sự mặc khải từ Virūpa, nhờ đó ông đã thâm nhập được những bí ẩn sâu sắc nhất của hệ thống. Sau khi lệnh hạn chế giảng dạy chấm dứt vào năm 1141, ông dạy Aseng Dorjé Denpa những điều cốt yếu về con đường và kết quả và soạn một luận giải được truyền thống gọi là *Asengma.*

Đây là phần giải thích quan trọng nhất của hệ thống và được bổ sung thêm 10 tác phẩm khác, hầu hết trong số đó được cho là cũng được trao cho từng hành giả. Chúng được lưu hành dưới dạng bản thảo hàng trăm năm trước khi được Jamyang Gyeltsen (1870 - 1940) biên soạn thành bộ và xuất bản tại Dergé trong thế kỷ XX.[23]

"Ba Hiện Tướng" Và "Ba Liên Tục"

Một giáo lý quan trọng của giáo lý về con đường và kết quả là sự tương đồng của ba khía cạnh của "ba hình tướng" (hay "ba quan điểm": *snang gsum, tryavabhāsa*) và "ba sự tương tục" (*rgyud gsum, tritantra*). Ba sự xuất hiện bao gồm: (1) sự xuất hiện của các hiện tượng như là lỗi lầm bất tịnh; (2) sự xuất hiện của kinh nghiệm trong thiền định; và (3) vẻ ngoài thuần khiết.[24]

Văn bản của Lamdré chỉ ra rằng những điều này về cơ bản là giống nhau và sự khác biệt duy nhất nằm ở cách chúng được nhìn nhận. Ba dòng tương tục bao gồm nền tảng (*gzhi, ādhara*), con đường (*lam, mārga*) và kết quả (*'bras bu, phala*).

Giống như các bộ phận của ba hiện tướng, các thành phần của ba dòng tương tục về cơ bản là không thể phân biệt được. Mọi sự phân chia đều là sự sáng tạo của tâm trí và tâm trí trong *lamdré* là nơi

---

[23] Xem Stearns, *Những cuộc đời tươi sáng*, tr. 16-17. Anh ấy nói thêm rằng trước đó họ dường như không lưu hành như một nhóm; đúng hơn, những bài chú giải cụ thể được khuyến nghị cho một số hành giả nhất định, nhưng ít người đọc tất cả chúng. Một số tác phẩm trong số này dường như không được phổ biến lắm và vì vậy dòng dõi đọc sách của họ gần như đã biến mất trước bộ sưu tập của họ với tư cách là một nhóm.

[24] Một câu chuyện về sự xuất hiện ba mặt từ quan điểm truyền thống của *Sakya* có thể được tìm thấy trong *Ba Tầm nhìn: Những giáo lý cơ bản của Dòng truyền thừa Sakya của Phật giáo Tây Tạng* của Ngorchen Konchog Lhundrub, tr. Lobsang Dagpa và Jay Goldberg (Ithaca: Nxb. Sư tử tuyết, 2001). Bình giảng của Deshung Rinpoche về bản văn này cũng đã được Jared Rhoton dịch sang tiếng Anh: *Ba cấp độ nhận thức tâm linh: Chú giải miệng về ba tầm nhìn (Nang Sum) của Ngorchen Könchog Lhündrub* (Boston: Nxb. Trí tuệ, 1995).

tập trung của những phân biệt như "nền tảng", "con đường" và "kết quả", mặc dù bản thân nó là quang minh và tính "không".[25]

Theo *Hevajra Tantra,*

> trí tuệ cao quý này phát sinh từ sự tự nhận thức, thoát khỏi ý niệm về bản thân và người khác. Nó không tì vết và tính "không" như bầu trời, bản chất tối cao của cái có thật và không có thật, sự hợp nhất của trí tuệ và phương tiện, sự hợp nhất của ham muốn và sự vắng mặt của ham muốn. Chính [trí tuệ cao quý] này chính là đời sống của chúng sinh, sự thống nhất bất biến tối thượng. Nó lan khắp và tồn tại trong mọi cơ thể. Tất cả những cái thực tế và không thực tế đều phát sinh từ nó... Nó là bản chất thiết yếu của vạn vật và là nền tảng thanh tịnh của các hình tướng huyễn ảo.[26]

Trong các cuộc thảo luận về ba sự tương tục, nền tảng được cho là hai chân lý (các chân lý quy ước và các chân lý tối thượng), con đường bao gồm phương pháp trau dồi và trí tuệ và tầm nhìn thanh tịnh là kết quả. Những điều này cũng liên quan đến ba hình tướng, vì chúng sinh bình thường nhận thức thực tại dưới dạng chân lý quy ước và do đó các hiện tượng xuất hiện với họ ở khía cạnh bất tịnh. Những người đang trên con đường tu tập thiền định để trau dồi phương tiện và trí tuệ.

Phương pháp bao gồm việc rèn luyện tình yêu thương, lòng bi mẫn và phát triển tâm thức tỉnh. Khía cạnh trí tuệ tập trung vào thiền định về tính "không". Kết quả là đạt được Phật quả, được đặc trưng bởi tầm nhìn thanh tịnh trong đó con người không còn nhận thức được sự khác biệt về nền tảng, con đường và kết quả, phương pháp và trí tuệ, chúng sinh và các đức Phật.

Trong *Những bài kệ kim cương,* Virūpa tóm tắt những đặc tính của từng phần của ba hình tướng:

> Đối với chúng sinh với phiền não là hình tướng bất tịnh.
>
> Đối với thiền sinh, sự hấp thu thoáng qua là sự xuất hiện của kinh nghiệm.

---

[25] Những giáo lý về ba dòng tương tục được Lama ChoedakYuthok thảo luận chi tiết trong *Tam tantra* (Canberra: Gorum Publications, 1997).

[26] David L. Snellgrove, *Hevajra Tantra: Một nghiên cứu phê phán* (London: Nxb. Đại học Oxford, 1959), phần 2, tr. 36. Bản dịch của tôi hơi khác với bản dịch của Snellgrove.

> Đối với bánh xe trang hoàng của thân, ngữ và tâm giác ngộ vô tận của đức Phật [đức Phật] là hình tướng thanh tịnh.[27]

Dòng đầu tiên đề cập đến nhận thức của chúng sinh, bị tạo điều kiện bởi các trạng thái tinh thần phiền não. Những điều này lần lượt dẫn đến đau khổ và tiếp tục phiền não. Vòng luẩn quẩn này chỉ bị phá vỡ bởi những người vượt qua được sự dính mắc vào những thú vui trần tục và những người chinh phục được những phiền não trong tâm trí thông qua việc rèn luyện thiền định. Bởi vì chúng sinh bình thường liên tục trải nghiệm kết quả của nghiệp quá khứ, nên quan điểm thứ nhất được gọi là "hình tướng nghiệp báo".

Dòng thứ hai liên quan đến những người tham gia vào các thực hành Đại thừa thông thường như trau dồi lòng từ bi và tình yêu thương, rèn luyện sáu ba-la-mật, v.v.. Người ta nên quán chiếu về sự khó khăn để có được tái sinh làm người, một thân người với những điều kiện tiên quyết cần thiết cho việc tu tập tôn giáo và trở ngại thậm chí còn lớn hơn khi gặp phải sự nhàn rỗi và nguồn lực cần thiết để có thể dấn thân vào thực hành.

Sau khi xem xét điều này, con người nên hoàn toàn cống hiến cho thiền định. Việc rèn luyện thiền định quan trọng nhất của lần xuất hiện thứ hai là an trú và tuệ giác cao hơn. Đoạn kệ này cũng được cho là đề cập đến những người ở cấp độ đầu tiên của thực hành Kim cương thừa, những người nghiên cứu, thiền định và thực hiện các nghi lễ Mật thừa và đã đạt được một số lợi ích từ chúng. Những học viên như vậy thực hành pháp một cách ích kỷ để mang lại lợi ích cho người khác.

Dòng thứ ba mô tả tư tưởng của các đức Phật, những vị đã đạt được kết quả cuối cùng của con đường Mật tông và do đó đã hoàn thiện lòng bi mẫn và trí tuệ đến mức độ cao nhất và những vị làm việc không ngừng nghỉ vì lợi ích của người khác. Các đức Phật có tri kiến thanh tịnh, hiểu rằng mọi hiện tượng của luân hồi và Niết-bàn đều là sự biểu hiện của tâm vô định nguyên sơ. Từ góc độ trí tuệ cao quý của các Ngài, không có thế giới phiền não nào phải từ bỏ, không có trạng thái giải thoát thanh tịnh nào để đạt được, không có chúng sinh và không có các đức Phật. Đối với chúng sinh đã thức tỉnh,

---

[27] Được trích dẫn trong *Sự trang hoàng đẹp đẽ của ba khải tượng*, tr. xvi.

> cả sự tồn tại trần tục và sự giải thoát đều được xem là cùng hương vị (tức là bất nhị). Trước đây con người là chúng sinh, nhưng nhờ năng lực thực hành con đường, con người đã trở thành Phật; do đó dòng tâm thức của chúng sinh và dòng tâm thức của các đức Phật là một. Trước đây có người hành giả trên con đường, nhưng qua con đường đó tan hòa vào kết quả, cả con đường và kết quả đều là một vị. Trước đây tất cả các khái niệm hóa đều phải bị loại bỏ, nhưng nhờ sức mạnh của thói quen loại bỏ chúng, tất cả các khái niệm hóa đều được hòa tan vào chân lý tối thượng, vì vậy các khái niệm hóa cần loại bỏ và các thuốc giải độc của chúng đều có cùng một vị.[28]

Trong một cuộc thảo luận về bản chất bất nhị của luân hồi và Niết-bàn, *Hevajra Tantra* khẳng định:

> Luân hồi là như vậy và Niết-bàn là như vậy. Chúng ta nói rằng không có Niết-bàn nào ngoài vòng luân hồi. Luân hồi bao gồm sắc, âm thanh, v.v., luân hồi bao gồm sắc và [tứ uẩn] khác, các căn, sân, si và ba [phiền não] khác. Nhưng tất cả những điều này thực sự được bao gồm trong Niết-bàn và chúng chỉ xuất hiện dưới dạng luân hồi do sự che ám. Qua việc tịnh hóa luân hồi bằng cách loại bỏ sự che ám, luân hồi biểu hiện như Niết-bàn. Tâm giác ngộ là Niết-bàn, bao gồm các phương thức [chân lý] quy ước và tối thượng.[29]

Bắt Đầu

Để tuân thủ bí mật nghiêm ngặt được xem là cần thiết cho việc thực hành và truyền giáo đích thực, bất kỳ ai mong muốn tu hành trong hệ thống ba dòng tương tục đều phải nhận lễ điểm đạo từ đạo sư đủ tư cách, người không chỉ đã được điểm đạo mà còn nhận được sự cho phép ban điểm đạo cho học viên. Chỉ những người đã hoàn tất thành công khóa nhập thất ba năm, ba tháng và ba ngày mới có thể nhận được chứng nhận như vậy. Nghiên cứu sâu rộng về cả chủ đề bí truyền và công truyền cũng là điều được mong đợi đối với bất kỳ ai nghiêm túc về thực hành con đường và kết quả.

---

[28] *Sự trang hoàng đẹp đẽ của ba khải tượng*, tr. 204.

[29] *Mật điển Hevajra*, phần 2, tr. 67.

Trước khi ban quán đảnh, Lạt-ma bước vào trạng thái thiền định, trong đó ông khoác lấy hình tướng của đức Phật mà các đệ tử đang được giới thiệu vào chu kỳ thực hành. Lạt-ma đảm nhận vai trò của một bậc giác ngộ và cảm thấy niềm kiêu hãnh và sự tự tin khiến cho sự điểm đạo thực sự có thể thực hiện được. Các hành giả được xem là những đức Phật tiềm năng và nhờ sức mạnh của niềm tin và sự thực hành, một ngày nào đó họ sẽ trở nên giác ngộ hoàn toàn. Họ nhận được sự ban phước của những ngôi sao sáng trong dòng truyền thừa, điều này làm gia tăng sức mạnh của chính họ và đánh thức hạt giống Phật tánh đang ngủ yên trong tâm trí họ.

Những ân phước được ví như nước mưa xuống các đệ tử và nuôi dưỡng hạt giống Phật quả. Trong thời gian này, các nhạc cụ đôi khi được chơi và Lạt-ma chạm vào một chày kim cương đã được thánh hóa trên nhiều bộ phận khác nhau trên cơ thể hành giả, đặc biệt là tim, cổ họng và trán. Điều này giúp bảo vệ họ khỏi những ảnh hưởng tiêu cực của thân, khẩu và ý, nhưng hiệu quả của nó cũng đòi hỏi lòng sùng mộ và niềm tin của họ vào Lạt-ma và sự chứng ngộ của ngài.

Những yếu tố khác của nghi lễ tịnh hóa năm uẩn của học trò; mỗi vị được chuyển hóa một cách tượng trưng thành một trong năm đức Phật thiền định và năm phiền não (ham muốn, sân hận, che chướng, ghen tị và kiêu ngạo) được chuyển hóa thành năm trí tuệ tiềm tàng liên quan đến năm đức Phật. Mỗi cái đều đối lập với trạng thái tinh thần đau khổ và là sự chuyển hóa năng lượng của nó thành một khía cạnh của ý thức thức tỉnh. Trong quá trình này, các đệ tử được trao các đồ vật nghi lễ - chẳng hạn như chày kim cương, chuông hoặc vương miện - như biểu tượng của sự thay đổi địa vị này.

Những người đang chuẩn bị cho việc rèn luyện con đường và kết quả thường nhận được giáo lý trong thời gian sáu tuần. Lạt-ma thường bắt đầu bằng những câu chuyện từ lịch sử dòng truyền thừa; tiểu sử của những ngôi sao sáng trong truyền thống nhằm mục đích truyền cảm hứng cho đức tin và cung cấp những hình mẫu cho những người tìm đạo.

Trong khoảng tuần đầu tiên, hành giả cũng được giảng dạy về các chủ đề công truyền như bản chất của luân hồi, sự đau khổ của các cõi thấp (địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh) và sự quý giá của việc

sinh ra làm người. Đây là những hướng dẫn chung chung cho Tiểu thừa, Đại thừa và Kim cương thừa và chúng phải được hiểu đầy đủ trước khi con người có thể chuyển sang các chủ đề nâng cao hơn.

Nếu không có nền tảng vững chắc về chủ đề chung thì sẽ không có hy vọng nắm bắt được những giáo lý vi tế và sâu sắc hơn của Mật tông. Chúng thường được đưa ra ít nhất bốn lần để đảm bảo rằng hành giả nắm được ý nghĩa của chúng. Những điểm cốt lõi được lặp lại mỗi ngày và trước khi bắt đầu một loạt bài kinh mới, các Lạt-ma xem lại các chủ đề chính của ngày hôm trước trước khi bắt đầu những chủ đề mới.

Sau ngày hướng dẫn đầu tiên, hành giả được yêu cầu nhận thức về những giấc mơ của mình, bởi vì tất cả những trải nghiệm như vậy đặc biệt có ý nghĩa trong giai đoạn nhập môn. Những điều con người chứng kiến trong giấc mơ là dấu hiệu cho thấy sự thành công của những phước lành mà con người đã nhận được và là dấu hiệu của sự tiến bộ trong tương lai.

Trong lễ nhập môn, hành giả được tiếp xúc với một loạt giáo lý liên quan đến tam tướng, hoàn chỉnh với những so sánh và câu chuyện làm nổi bật sự ứng dụng của chúng vào thực hành thiền định. Họ tìm hiểu về những nguyên nhân và hàm ý của hình tướng bất tịnh, cách đạt được hiểu biết sơ khởi về cái nhìn thấy về kinh nghiệm và những đặc tính của quan điểm của những bậc giác ngộ trong cái nhìn thấy thanh tịnh.

Sau khi điều này đã được đề cập đầy đủ, Lạt-ma chuyển sang thảo luận về ba dòng tương tục và ban các quán đảnh cho phép các đệ tử bắt đầu thực hành Kim cương thừa. Trong thời gian này, Bồ-tát giới cũng được ban, tiếp theo là chỉ dẫn và giới luật Mật tông. Tại thời điểm này, đạo sư có thể thảo luận các chủ đề phụ của "sáu *yoga*".[30] Không phải tất cả hành giả đều được ban cho tất cả giáo lý; các Lạt-ma quyết định cái nào phù hợp với từng cá nhân cụ thể và giữ lại những cái được xem là không phù hợp.

---

[30] Những điều này được mô tả trong Chương "*Kagyu*". Tất cả các tông phái của Phật giáo Tây Tạng đều thực hành một phiên bản của sáu kỹ thuật này, mà theo truyền thống là Niguma đã truyền cho Naropa, nhưng *Sakya* không gọi chúng là "sáu *yoga* của Naropa" bởi vì chúng là tài sản chung của những hành giả Tây Tạng của *yoga tantra* cao nhất. *Sakya* không liên kết chúng với bất kỳ đạo sư cụ thể nào mà gọi chúng là "các thực hành phụ trợ".

Lễ điểm đạo được gọi là "sự liên tục nhân quả" bởi vì nó mang lại cho học trò sự chuẩn bị cần thiết cho thực hành Mật thừa. Sau khi nó được hoàn thành, những người tìm đạo sẽ được giới thiệu về bản chất của tâm, chủ đề chính của ba dòng tương tục.

Đầu tiên Lạt-ma thảo luận về sự không khác biệt của tất cả những sự phân đôi rõ ràng và sau đó những sự tương tự được sử dụng để mô tả bản chất của tâm trí. Không giống như các truyền thống Mật tông khác trong đó bản chất của tâm được giới thiệu cho người mới bắt đầu, *Sakya* cho rằng những hướng dẫn như vậy chỉ thích hợp cho những người đã đạt được một số tuệ giác và nền tảng vững chắc về giáo lý Phật giáo là điều kiện tiên quyết cần thiết.

Từ thời xa xưa, truyền thống *Sakya* đã chủ trương rằng các đệ tử phải có nền tảng vững chắc về đức tin, trau dồi đạo đức, xuất gia và học tập trước khi những giáo lý như vậy được truyền dạy.

Lễ điểm đạo thành công là dòng nhân duyên gieo trồng những hạt giống Phật quả. Tuy nhiên, nó không chỉ đơn thuần là máy móc: một đệ tử có thể ngồi suốt buổi lễ và đọc các từ, nhưng trừ khi có nền tảng niềm tin vào các Lạt-ma và các nhân vật truyền thừa cũng như sự hiểu biết về giáo lý, nếu không nó sẽ giống như một hạt giống được gieo trên đất cằn cỗi.

Con đường tương tục, giai đoạn thứ hai của tiến trình, bao gồm sự chuyển hóa sinh lý vi tế của gió, giọt và kinh mạch. Hành giả được hướng dẫn tôn trọng cơ thể và xem nó như một *maṇḍala.* Họ được dạy về thân vi tế theo hệ thống *yoga tantra* cao nhất và học cách quán tưởng các kinh mạch dưới dạng các chữ cái.

Lạt-ma nói với họ cách chuyển hóa những cảm xúc phiền não thành những cảm xúc tích cực và họ được biết rằng không có sự khác biệt thực sự giữa tâm trí họ và tâm trí của đức Phật. Qua tiến trình này, nguyên nhân trở thành con đường và con đường trở thành kết quả. Mọi nhị nguyên đều được hiểu là sự phóng chiếu của tinh thần, không có thực chất.

Sự Chiếm Đoạt Của Người Tây Tạng Đối Với Hệ Thống Lamdré

Nền tảng kinh điển của con đường và kết quả, *Hevajra Tantra,* được Drokmi mang đến Tây Tạng, người đã học với đạo sư Ấn Độ Gayadhara (mất năm 1103), người mà Drokmi đã trả một số tiền

lớn để ông truyền đạt giáo lý của mình.[31] Drokmi sau đó trở lại Tây Tạng và dịch *Hevajra Tantra,* cung cấp tầm nhìn hướng dẫn cho thực hành *lamdré.* Ông cũng được ghi nhận là người dịch hai *tantra* giải thích và *Những bài kệ kim c*ương của Virūpa.

Hevajra được những người sáng lập dòng truyền thừa *Sakya* xem là sự chắt lọc những giáo lý của cả kinh điển và *tantra* và nhiều bậc thầy vĩ đại của *Sakya* đã viết những chú giải về nó hoặc phát triển các chu kỳ phụng vụ dựa trên những lời dạy của nó. Một ngoại lệ cho điều này là Sakya Pandita, người, mặc dù có địa vị cao quý trong số các học giả *Sakya,* nhưng đã đóng góp rất ít vào nền văn học về con đường và kết quả.

Việc thực hành *lamdré* được chú của ông là Drakpa Gyeltsen hệ thống hóa, người đã xây dựng hệ thống tích hợp dựa trên bốn yếu tố chính: quan điểm đúng đắn về tính "không", thiền định, nghi lễ và thành tựu.[32] Theo hệ thống của ông, trí tuệ cao quý (*ye shes*) là bẩm sinh và ông định nghĩa nó là "trong sáng và hiểu biết" (*gsal zhing shes pa*).

Trí tuệ cao quý bẩm sinh này vượt qua mọi phạm trù giới hạn và phân đôi, như ngã và người, chủ thể và đối tượng, luân hồi và Niết-bàn, ảo tưởng và giác ngộ. Ông còn chỉ ra thêm rằng mọi hiện tượng trên thực tế đều là sự phản ánh của nó và không có sự tồn tại thực chất.

Trong hệ thống do Drakpa Gyeltsen xây dựng, có năm giai đoạn chính trong quá trình đạt được hiểu biết trực tiếp: (1) quán đỉnh (*dbang*) và diễn giải (*lta ba*) về kinh nghiệm được tạo ra bởi lễ quán đảnh; (2) giai đoạn phát triển (*bskyed rim*); (3) giai đoạn hoàn thiện (*rdzogs rim*); (4) huấn luyện (*spyod pa*); và (5) thực hành kết thúc liên quan đến việc sử dụng các ấn chú Mật thừa (*phyag rgya*).

Lễ điểm đạo là điều quan trọng đối với mọi thực hành Mật thừa, vì nó rèn luyện những kết nối cần thiết với các thần Mật thừa. Sự

---

[31] Theo các tài liệu truyền thống, số tiền ông trả lớn đến mức ông có thể nhận được lời hứa từ Gayadhara là không ban giáo lý *lamdré* cho bất kỳ người Tây Tạng nào khác.

[32] Hai tác phẩm *lamdré* có ảnh hưởng nhất của ông là *Cây nguyện ước đại bảo châu* (*Rin po che'i ljon shing chen mo*) và *Sự xuất hiện quý báu về tính bất khả phân của hiện hữu luân hồi và Niết-bàn, Cái thấy cốt yếu của mọi tantra* (*Rgyud thams cad kyi snying po lta ba 'khor 'das dbyer med rin po che snang ba*), cùng với lời Chú giải của chính ông.

giải thích đúng đắn về trải nghiệm này cũng rất cần thiết, vì nó giúp phát triển định hướng đúng đắn đối với sự thực hành của người.

Giai đoạn phát triển trong hệ thống này tương tự như quy trình được nêu trong Chương "Mật tông": con người quán tưởng thần hiện thân cho tất cả những phẩm chất tích cực về thể chất và tinh thần của một bậc giác ngộ. Giai đoạn hoàn thiện sử dụng các thực hành "tự trao quyền" (*rang byin brlab*), bao gồm *yoga* nhiệt và "thực hành *maṇḍala*" (*dkyil 'khor 'khor lo*), bao gồm các *yoga* tình dục.

Trong giai đoạn phát triển, con người tạo ra sự tương đồng trong tâm thức về mục tiêu của Phật quả, chuyển hóa hình ảnh của tâm thành thân của đức Phật trong *maṇḍala* của nó, được bao quanh bởi một đoàn tùy tùng gồm các vị thần khác. Mọi thứ được nhìn nhận như những khía cạnh của *maṇḍala*, mọi âm thanh được nghe như những câu thần chú và mọi ý nghĩ của người được tưởng tượng là sự hiểu biết thức tỉnh của đức Phật.

Ở giai đoạn hoàn thiện, con người rèn luyện để ngày càng quen thuộc hơn với kết quả. Điều này được kết hợp với các kỹ thuật *yoga* nhiệt và thao tác với gió và giọt. Các vị thần khiến năng lượng tâm linh di chuyển lên trên thông qua các kinh mạch. Điều này rời khỏi thân thể và tràn ngập vũ trụ, mang lại lợi ích cho chúng sinh và cúng dường các đức Phật và Bồ-tát.

Khi con người đạt được mức độ kiểm soát cần thiết để khiến các khí đi vào kinh mạch trung ương, tư tưởng nhị nguyên biến mất. Cho đến thời điểm này, nhận thức của người sẽ luôn nhuốm màu nhị nguyên và khái niệm và con người sẽ phân biệt một cách phản xạ giữa ngã và người, bên trong và bên ngoài, luân hồi và Niết-bàn.

Những điểm đạo đồ của con đường và quả thường trước tiên được ban cho những giáo lý sơ bộ về ba hình tướng và sau đó là Bồ-tát giới. Tiếp theo họ nhận quán đảnh *Hevajra* và sau đó là giáo lý đầy đủ về ba lần xuất hiện. Những hướng dẫn về ba dòng tương tục được dành riêng cho những học trò đã đạt được một mức độ thành tựu thiền định giúp họ hiểu được ý nghĩa của chúng.

Trước khi lễ nhập môn được tiến hành, nơi tổ chức buổi lễ sẽ được chuẩn bị trước tiên. Các thế lực thù địch được bình định và các nghi lễ thanh tẩy được thực hiện. Các dụng cụ nghi lễ lần lượt

được thánh hiến và đường viền của *maṇḍala* được vẽ ra. Có ba loại *maṇḍala*: *maṇḍala* vẽ, *maṇḍala* cát và *maṇḍala* thân (trong đó thân của Lạt-ma là *maṇḍala*).

Việc bắt đầu thường đòi hỏi hai ngày. Trong thời gian đầu tiên, những người tìm đạo được hướng dẫn sơ bộ và chuẩn bị để được nhận vào *maṇḍala. Maṇḍala* vật chất được xây dựng bởi các đệ tử được huấn luyện đặc biệt của bậc thầy, những người có kỹ năng thiền định và kiến thức nghệ thuật liên quan. Nó được hoàn thành vào sáng ngày thứ hai, khi Lạt-ma thánh hiến nó, ban phước cho từng vị thần và biểu tượng.

Sau khi nó được chuẩn bị theo nghi lễ, nó được che chắn khỏi tầm nhìn và đạo sư bước vào thiền định liên quan đến sự tự sinh như vị thần chính. Khi *maṇḍala* đã được thánh hiến, từng vị thần được mời vào nơi tương ứng của họ và ở lại trong suốt lễ quán đảnh. Lúc này các vật dụng nghi lễ được thánh hiến và đặt vào đúng vị trí thích hợp.

Lễ quán đảnh thực sự có bốn phần, giống như nét phác thảo mà chúng ta đã thấy trước đó trong Chương "Mật tông": (1) quán đảnh chiếc bình; (2) khởi nguyên bí mật; (3) khởi đầu kiến thức; và (4) cuộc điểm đạo thứ tư. Đầu tiên, các học trò uống nước thánh, nước tịnh hóa năm phiền não và chuyển hóa chúng thành những phẩm tính thanh tịnh của năm bộ Phật. Nhiều điểm khác nhau trên cơ thể được xức dầu và hành giả tưởng tượng rằng vật chất trong cơ thể họ được tẩy sạch mọi tạp chất. Điều này cũng giúp thanh lọc các khía cạnh vi tế của cơ thể: khí, giọt và kinh mạch. Điều này gieo hạt giống của sự hiện thực hóa các sắc thân trong tương lai.

Mỗi người có nguyện vọng được đặt tên bí mật, sau đó giáo viên rung chuông. Tên này phải được ghi nhớ và không bao giờ lặp lại với bất kỳ ai. Trong những buổi thiền định tiếp theo, mỗi người đồng tu sẽ nhớ lại tên bí mật của mình và hình dung về Lạt-ma, điều này tái tạo lại mối liên kết sâu sắc được tạo ra bởi buổi lễ.

Một bản sao của *Hevajra Tantra* được đặt bên trong cánh tay trái của mỗi hành giả, chiếc chuông được cầm trong tay trái, một bánh xe được đặt dưới chân phải và tay phải cầm một vỏ ốc xà cừ. Những điều này tượng trưng cho hành động của đức Phật, người dạy kinh điển, người đã nắm vững khía cạnh trí tuệ của giáo lý (tượng trưng

bằng tiếng chuông) và người chuyển bánh xe pháp vì lợi ích của chúng sinh.

Trong nghi thức nhập môn bí mật, học trò được nhận "mật hoa" từ cốc đầu lâu, tượng trưng cho sự chinh phục chấp ngã và hiểu biết về tính "không". Lạt-ma đổ một lượng nhỏ cam lồ vào tay mỗi hành giả và họ tụng một câu thần chú trong khi uống nó. Họ được yêu cầu hình dung chất lỏng lưu thông khắp các kinh mạch, di chuyển qua các luân xa và thanh lọc các thành phần vi tế của cơ thể.

Cuộc điểm đạo thứ ba cũng liên quan đến việc uống nước cam lồ từ cốc sọ, nhưng bây giờ các thiền sinh tưởng tượng nó là "tâm thức tỉnh" (*byang chub kyi sems, bodhicitta*), mà trong *yoga tantra* cao nhất được hình dung như một chất lỏng màu trắng.

Lạt-ma nói với những người khao khát rằng cam lồ là sự cô đọng của niềm an lạc của sự hợp nhất giữa nam và nữ trong thời kỳ cao trào của giao hợp khi tâm của huyễn biểu lộ hành giả cố gắng tưởng tượng niềm an lạc này và hình dung vật chất màu trắng đang di chuyển qua các kinh mạch. Nó nên được xem như một biểu hiện vật chất của khát vọng vị tha muốn giác ngộ. Nó tịnh hóa tất cả các yếu tố trong kinh mạch và niềm hỷ lạc tương đương với sự hưởng thụ thanh tịnh của các vị thần Mật tông trong vòng tay tình dục.

Phần nhập môn này cho phép quán tưởng các vị thần trong tư thế "cha - mẹ" (*yab yum*), nghĩa là trong sự hợp nhất tình dục. Các đồng tu hãy tưởng tượng mình là vị thần nam (dù là nam hay nữ), đang ôm lấy người phối ngẫu của mình và trải nghiệm niềm hạnh phúc thuần khiết.

Cuộc điểm đạo thứ tư liên quan đến cực lạc tối thượng, vô biên và rộng lớn như không gian. Nó vượt xa mọi niềm vui thông thường và không liên quan đến khái niệm hay ngôn từ. Đó là một trạng thái hiểu biết thuần túy về bản chất của thực tại, thoát khỏi sự phân đôi hay quan niệm về sự tồn tại cố hữu. Lễ điểm đạo này được kết nối với *maṇḍala* gió thiết yếu và thanh lọc các năng lượng vi tế.[33]

[33] Mỗi lễ điểm đạo liên quan đến một phần cụ thể của con đường Mật thừa mười ba cấp (*sa, bhūmi*). Cấp độ đầu tiên được kết nối với cấp độ 1-6, cấp độ thứ hai với cấp độ 7-10, cấp độ thứ ba với cấp độ 11 và 12 và cấp độ thứ tư với cấp độ 13, tương đương với Phật quả. Mỗi thân trong bốn thân của đức Phật đều được hiện thực hóa thông qua các thực hành tương ứng của bốn lễ điểm đạo này.

Vào lúc kết thúc lễ quán đảnh, các lễ vật được trao cho Lạt-ma, vị này yêu cầu các vị thần của *maṇḍala* rời đi. Sau đó, *maṇḍala* được tháo dỡ (nếu là *maṇḍala* cát, cát sẽ bị cuốn lên, bắt đầu từ mép ngoài và được gom lại trong chiếc bình). Sau đó, Lạt-ma yêu cầu được tha thứ cho bất kỳ sai sót vô ý nào trong nghi lễ và mọi người tham gia vào một bữa tiệc nghi lễ. Lạt-ma có thể truyền khẩu bản văn cùng với những hướng dẫn về thực hành tiếp theo.

Tại thời điểm này, Lạt-ma - người đã đóng vai Hevajra trong buổi lễ - đi vào thiền định và trở lại trạng thái bình thường. Kể từ thời điểm này, các thiền sinh bắt buộc phải thực hiện *các nghi quỹ hàng ngày* trong suốt quãng đời còn lại của mình và bất kỳ hành vi vi phạm cam kết nào sẽ gây ra hậu quả tiêu cực cho việc thực hành và phúc lợi của họ.

Sau lễ quán đảnh, các thiền sinh thường có tám ngày hướng dẫn trong ba dòng liên tục và được làm quen với bản chất của tâm. Họ biết rằng mọi hiện tướng đều do tâm tạo ra và không phải do hiện tượng bên ngoài gây ra. Hơn nữa, việc thay đổi tâm trí sẽ biến đổi thế giới mà con người đang sống và họ được hướng dẫn bí mật về cách thực hiện điều này.

Ở cấp độ thực hành tiếp theo, đồng tu học cách xem mọi hình tướng giống như ảo ảnh của nhà ảo thuật, đánh lừa khán giả nhưng không có thực chất. Nhiều phép loại suy khác nhau được sử dụng để chỉ ra điểm này, chẳng hạn như cách chúng ta đồng ý với thực tế của những giấc mơ, nhưng nhận ra chúng là giả khi thức dậy.

Mặc dù ở trạng thái mơ, những trải nghiệm của chúng ta dường như chắc chắn là có thật, nhưng sau đó chúng ta biết chúng thực chất là gì và chúng thường biến mất thành hư vô. Từ góc độ thức tỉnh, hình ảnh của ý thức bình thường là như thế này. Ở cấp độ đào tạo tiếp theo, con người học cách phân biệt các hình thức bề ngoài tích cực và tiêu cực đồng thời trau dồi những hình thức trước đây.

Mặc dù tất cả đều là hư ảo, một số lại dễ chịu và có lợi, trong khi một số khác lại có kết quả tiêu cực. Giống như đức Phật có thể tạo ra và làm tan biến các hình tướng theo ý muốn như một hình thức vui chơi, người điểm đạo cũng học cách kiểm soát các sản phẩm của tâm trí. Tâm trí được thấy rộng mở như bầu trời và những suy nghĩ giống

như những đám mây thoáng qua đến và đi. Bầu trời không có cạnh, không có đỉnh hay đáy và tâm trí chúng ta cũng rộng mở như nhau.

Theo Lạt-ma Choedak Yuthok:

> Cái tôi khó hiểu đó được thể hiện dưới hình dạng các vị thần, sử dụng cử chỉ và biểu tượng để giúp chúng ta đồng nhất với cái tôi lý tưởng này. Chúng ta cố gắng thiền định trong hình thức đó, hơn là với cái tôi bình thường. Chúng ta đảm nhận vai trò của đức Phật, người có thể thể hiện những tâm trạng và hình dạng khác nhau, cầm những dụng cụ khác nhau và thể hiện những phẩm chất giác ngộ thần thánh. Vì vậy, chúng ta không thiền định về khái niệm hư vô về tính "không" vốn tập trung vào sự không tồn tại. Chúng tôi sử dụng một khái niệm sáng tạo về tính "không", điều này khiến mọi thứ đều có thể thực hiện được. Chúng ta tạo ra một thế giới, một lâu đài thiên đường. Bản thân người hành thiền là đức Phật. Toàn bộ quá trình trở thành sự biểu hiện của cái tôi lý tưởng, không khác gì ý thức phổ quát của tất cả các bậc giác ngộ.[34]

Những thiền sinh cao cấp vượt xa quan niệm về thiền như một điều gì đó con người làm trong những môi trường trang trọng, chẳng hạn như ngồi trên đệm và mọi hoạt động đều trở thành những khía cạnh của việc thực hành. Cuối cùng, toàn bộ thế giới và mọi nhận thức của người đều được biến đổi khi con người ngày càng trở nên quen thuộc với việc chấp nhận quan điểm của một sinh vật đã thức tỉnh.

Đây là những kỹ thuật mạnh mẽ và theo truyền thống, những thiền sinh duy trì cam kết và rèn luyện thái độ tinh thần đúng đắn có thể đạt được Phật quả trong một đời. Những người không thành công vẫn sẽ gieo những hạt giống tốt để đơm hoa kết trái trong tương lai.

Tính Bất Khả Phân Ly Của Luân Hồi Và Niết-Bàn

Tuệ giác sâu sắc trung tâm của con đường và kết quả là "sự bất khả phân ly giữa luân hồi và Niết-bàn" (*'khor 'das dbyer med*), được diễn đạt trong một câu kệ nổi tiếng trong *Hevajra Tantra:*

---

[34] Lama Choedak Yuthok, *Lamdre: Bình minh của sự giác ngộ* (Canberra: Gorum Publications, 1997), tr. 196.

> Sau đó, bản chất được mô tả, trí tuệ thanh tịnh và hiện thân, không có một chút khác biệt nào giữa luân hồi và Niết-bàn. Trong cực lạc cao nhất không có thiền định và người hành thiền, không có thân thể, không có hình sắc và cũng không có đối tượng hay chủ thể. Không có thịt hay máu, không có phân hay nước tiểu, không có bệnh tật, không có si mê và cũng không có sự tịnh hóa, không có dục vọng, không có giận dữ, không có ảo tưởng, không có đố kị, không có ác tâm, không có tự kiêu, không có đối tượng hữu hình... Bản chất bẩm sinh là bình tĩnh và không phân biệt.[35]

Theo hệ thống này, cả luân hồi và Niết-bàn đều bắt nguồn từ tâm (*sems*), mà về bản chất cơ bản là sự hợp nhất giữa quang minh và tính "không". Khi tâm bị phiền não che mờ thì có luân hồi và khi những phiền não này bị loại bỏ thì có Niết-bàn. Tuy nhiên, không có sự khác biệt đáng kể hoặc thực sự giữa hai trạng thái và trong *Hevajra Tantra* cũng vậy. Đức Phật dạy rằng tất cả chúng sinh:

> đều là các đức Phật, nhưng điều này bị che mờ bởi những phiền não ngẫu nhiên. Khi điều này được xóa bỏ, họ là các đức Phật ngay lúc đó... Không có chúng sinh nào không phải là Phật nếu họ biết được bản chất thực sự của chính mình. Chúng sinh ở địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, chư thiên, con người và chư thiên - ngay cả sâu bọ trong đống phân v.v. - có một hạnh phúc tự nhiên vĩnh viễn … [36]

Không có sự khác biệt thực sự nào giữa tâm của đức Phật, người mới bắt đầu trên con đường, một bậc lão thông tâm linh cao cấp, hay thậm chí là con sâu trong đống phân. Sự khác biệt duy nhất nằm ở nhận thức tương ứng của họ về môi trường xung quanh: đức Phật nhận thức thực tại theo cách thoát khỏi phiền não, trong khi ý thức của những chúng sinh khác bị vấy bẩn bởi những mức độ phiền não khác nhau. Khi phiền não được loại bỏ, đức Phật nhân quả - mà trước đây không được nhận ra do sự che chướng ngẫu nhiên - trở thành đức Phật hiện thực, người khác với đức Phật nhân quả về mặt nhận thức về thực tại.

---

[35] *Mật điển Hevajra,* phần 2, tr. 39.

[36] Như trên, tr. 72–73.

Trong thực hành này, con người nhận ra rằng mọi hiện tượng đều là sự sáng tạo của tâm trí và do đó, bản thân nó không có gì là tốt hay xấu. Một tuệ giác trung tâm về con đường và kết quả là những quan niệm thông thường của chúng ta về thiện và ác, hay nhân quả, chỉ là những cấu trúc khái niệm không tồn tại như chúng xuất hiện trong nhận thức thông thường.

Không có gì tồn tại cố hữu bên ngoài những nhận thức đơn thuần của tâm và tất cả những nhận thức như vậy đều là những biểu hiện của chính tâm, mặc dù về bản chất cơ bản, nó thoát khỏi mọi hoạt động. Ngay cả những khác biệt hiển nhiên rõ ràng như con đường và kết quả cũng được xem là những cấu trúc khái niệm và những điều này được vượt qua nhờ thiền định về bản chất của tâm trí.

> Thông qua thực hành tính bất khả phân của nền tảng, con đường và quả, ý nghĩa sâu xa của tất cả *tantra* ngay lập tức được hiển lộ và con người phát triển khả năng chuyển hóa ô nhiễm thành trí tuệ và chướng ngại thành năng lực. Với khởi nguyên của các dấu hiệu cát tường bên trong, việc chứng ngộ mọi giáo lý về *Con* đường và *kết quả* trở thành điều chắc chắn. Người sở hữu ba lời nguyện phải bảo vệ những lời phát nguyện và cam kết như ông sẽ bảo vệ mạng sống của chính mình. Nhờ thực hành bốn quán đảnh ở mỗi giai đoạn trong bốn giai đoạn thiền định, tính liên tục của dòng quán đảnh sẽ được bảo tồn và bản chất ưu việt của giáo lý này sẽ được chứng ngộ.[37]

Tâm Là Sự Hợp Nhất Của Quang Minh Và Tính "Không"

Trong các bản văn về *Con đường và kết quả*, đặc tính (*mtshan nyid*) của tâm được cho là quang minh và bản chất cơ bản của nó là tính "không". Quang minh không làm giảm đi tính "không" (*'dor*), tính "không" cũng không làm suy yếu quang minh. Đúng hơn, bản chất cuối cùng của tâm là trạng thái hợp nhất không thể diễn tả được của hai yếu tố này.

Tâm không có khởi đầu, ở giữa hay kết thúc và nó vượt qua mọi nỗ lực nhằm giới hạn, khái niệm hóa hoặc phân tích bản chất của

[37] *Lịch sử truyền thống Sakya,* tr. 42.

nó. Trong một cuộc thảo luận về thiền định, Ngorchen Gönchok Hlündrup khuyên các hành giả rằng để nhận biết được bản chất của tâm, trước tiên con người nên thư giãn và để cho các tư tưởng biến mất dần dần và:

> khi hoạt động của ý nghĩ biến mất, hãy đặt tâm trí vào sự trong sáng lấp lánh của ý thức một thời gian dài. Khi thiền định về sự trong sáng lấp lánh của tâm thức trở nên ổn định, con người không nên nhìn vào đối tượng thiền mà nhìn kỹ vào hình tướng rõ ràng của ánh sáng chói lóa của chính tâm trí. Nếu người trải nghiệm điều này theo cách trong sáng đặc biệt thì hãy thư giãn tâm trí dựa trên trải nghiệm đó. Đừng suy ngẫm về quá khứ, đừng nghĩ về tương lai, đừng ghi lại những hoạt động hiện tại của bạn, mà hãy cắt đứt hoàn toàn mọi khái niệm hóa, bất kể [chúng] tốt hay xấu, khi chúng khởi lên cái này cái khác. Hãy giữ thái độ thoải mái bên trong nhưng chú ý bên ngoài.[38]

Nền tảng của mọi tư tưởng và quan niệm thông thường là "tâm nền tảng" (*gnyug pa'i sems*), vốn bẩm sinh (*lhan cig*) và là sự hợp nhất (*zung 'jug*) của quang minh và tính "không". Tất cả những gì dường như tồn tại không gì khác hơn là sự phóng chiếu của bản chất quang minh của tâm trí. Nhưng vì bản chất của tâm vượt lên trên mọi phân đôi hay khái niệm hóa, nên mọi hình tướng đều được xem là ảo ảnh, như những hình tướng do tâm phóng chiếu không có thực chất. Bản thân tâm cũng không có thực thể và vì vậy

> khi tìm kiếm nơi cư trú của bản chất của ý thức, nó được tìm thấy không ở bên trong cơ thể, cũng không ở bên ngoài cơ thể, cũng không ở giữa hai cơ thể. Nó không có màu sắc cũng không có hình dạng. Dù có tìm kiếm thế nào đi nữa, con người cũng sẽ không tìm thấy bản chất của nó. Vì thế, thức là vô trụ, không trụ. Cuối cùng, khi tìm kiếm nơi nó chấm dứt, con người thấy rằng tâm kết quả không chấm dứt ở đâu cả. Vì vậy, ý thức là sự bất diệt hoàn toàn hạnh phúc.[39]

---

[38] *Sự trang hoàng đẹp đẽ của ba khải tượng*, tr. 170.

[39] Như trên, tr. 194.

Con Đường Và Kết Quả

Trong thực hành con đường và kết quả, đặc tính của quang minh được kết nối với giai đoạn phát triển, bởi vì trong thực hành này, con người xuất hiện các vị thần từ bản chất quang minh của tâm. Đặc tính tính "không" của tâm được liên kết với giai đoạn hoàn thiện, trong đó những hình ảnh được hòa nhập với thiền sinh, người hiểu rằng bản chất của chư thần và bản chất của tâm đều là tính "không".

Trí tuệ cao quý có được từ việc thực hành thành công hai giai đoạn này là kết quả của sự làm quen nhiều lần. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng theo các bậc thầy *lamdré*, trí tuệ này không phải là thứ mới được tạo ra nhờ thực hành thiền định; đúng hơn, thiền định làm biểu hiện "trí tuệ cao quý bẩm sinh".

Ở khía cạnh "kết quả" của phương pháp rèn luyện này, các kỹ thuật liên quan đến quang minh dẫn đến khả năng tạo ra các hóa thân và thiền định liên quan đến thiền định về tính "không" được kết nối với sự hiện thực hóa chân thân. Thân thụ dụng là sự trùng hợp của cả hai mặt.

"Giáo Lý Ban Đầu" Và "Giáo Lý Tổng Quát"

Hệ thống *lamdré* thường được chia thành hai phần nhỏ: "những giáo lý ban đầu" (*slob bshad*) và "những giáo lý tổng quát" (*tshogs bshad*). Loại thứ hai được trao cho các nhóm lớn hành giả, trong khi loại thứ nhất được dành riêng cho một số ít hành giả tiên tiến.[40] Nguồn gốc của sự phân chia này bắt nguồn từ Manyen Gönchok Gyeltsen, người đã trình bày riêng những giáo lý bí truyền nhất cho học trò của mình là Dakchen Lodrö Gyeltsen (1444–1479), đồng thời ban những giáo lý tổng quát cho các nhóm đệ tử trong những bài kinh công khai hơn.

Dòng truyền thừa giáo lý điểm đạo tiếp tục truyền thống này và thường chỉ dành riêng cho một số học trò có năng khiếu đặc biệt. Giáo lý điểm đạo có xu hướng là những hướng dẫn rõ ràng và súc

[40] Để thảo luận chi tiết hơn về phần này, xem Ronald M. Davidson, "Nghiên cứu sơ bộ về *Abhisamaya của Hevajra* và *Lam-'bras Tshogs-bshad,*" trong Steven D. Goodman và Ronald M. Davidson, biên tập, *Phật giáo Tây Tạng: Lý do và khải huyền* (Albany: Nxb. Đại học Bang New York, 1992), tr. 107–132.

tích được viết theo phong cách thông tục thân mật, trong khi giáo lý tổng quát mang tính học thuật hơn, được viết bằng ngôn ngữ tôn giáo (*chos skad*) và chứa đựng nhiều trích dẫn từ kinh điển và *tantra*.

Chín Con Đường Và Sáu Dòng Truyền Thừa

Một cách phân chia phổ biến khác về con đường và kết quả được gọi là "chín chu kỳ con đường": (1) *Những bài kệ kim cương* của Virùpa, chắt lọc tinh túy của tất cả kinh điển và *tantra* và đặc biệt dựa trên *Hevajra Tantra;* (2) *Chín phương pháp sâu xa của giai đoạn phát triển và điểm ngọn lửa của giai đoạn thành tựu của Saroruhavajra,* dựa trên *Hevajra Tantra* được gọi là *tantra Căn bản của hai kỳ khảo sát; (3) Luận về tâm tỉnh thức* của ngài Long Thọ, dựa trên *tantra Guhyasamāja; (4) Sự sanh và thành tựu tự nhiên* của Dombī Heruka, dựa trên *tantra Căn bản của hai kỳ khảo sát; (5) Con đường trọn vẹn của đại ấn* của Indrabodhi, dựa trên *tantra Tinh yếu của trí tuệ; (6) Beyond Thought* của Doktséwa, dựa trên *Kiss Tantra; (7) Olapati* của Kṛṣṇacàrin, dựa trên *tantra Cakrasaṃvara; (8) Đại ấn* của Vägīśvarakīrti, dựa trên *tantra Căn bản của hai kỳ thi*; và (9) *Những chỉ dẫn về việc nắn thẳng chỗ cong của Nakpo Utsita Chiwa Mépa,* dựa trên tất cả *tantra* mẹ.

Hệ thống *lamdré* theo truyền thống được chia thành sáu dòng chính: (1) truyền thống giảng dạy của Padmavajra, (2) truyền thống giảng dạy của Durjayacandra, (3) truyền thống giảng dạy của Śhāntipa, (4) truyền thống giảng dạy của Śṭntabhadra, (5) truyền thống giảng dạy của Kashmiri Kīrtibhadra và (6) truyền thống giảng dạy của Maitripa.

15. GELUK

LỊCH SỬ DÒNG TRUYỀN THỪA

Dòng *Gélukpa* được thành lập bởi Tsong Khapa Losang Drakpa (1357 - 1419), một trong những nhân vật vĩ đại của lịch sử tôn giáo Tây Tạng. Là một học giả, thiền sinh và triết gia nổi tiếng, tác phẩm của ông chứa đựng cái nhìn toàn diện về triết lý và thực hành Phật giáo tích hợp kinh điển và *tantra*, lý luận phân tích và thiền định. Ông cũng là một trong những nhà cải cách tôn giáo vĩ đại của Tây Tạng, một Tăng sĩ sùng đạo đã cống hiến cả cuộc đời mình để phục hồi Phật giáo Tây Tạng và nắm bắt lại tinh túy của giáo lý đức Phật khi ông hiểu chúng. Khởi nguyên trật tự của ông có thể bắt nguồn từ việc ông thành lập tu viện Ganden vào năm 1410.

Tu viện này nhằm mục đích cung cấp một trung tâm cho trật tự Phật giáo cải cách của ông, một trật tự trong đó các nhà sư sẽ tuân thủ nghiêm ngặt các quy tắc của luật tạng, mài giũa trí tuệ của họ trong tranh luận triết học và tham gia vào thực hành Mật thừa ở cấp độ cao. Ngôi trường do ông thành lập ban đầu được gọi là Gandenpa, theo tên tu viện đầu tiên của nó và sau đó được gọi là *Gélukpa*, hay "Hệ thống đức hạnh", theo định hướng cải cách của nó.

Cuộc Đời Của Tsong Khapa

Tsong Khapa sinh ra ở thung lũng Tsongkha ở tỉnh Amdo phía Đông Tây Tạng. Theo tiểu sử truyền thống, sự ra đời của ông là đỉnh cao của một quá trình phát triển tâm linh bắt đầu từ kiếp trước vào thời đức Phật Thích-ca Mâu-ni. Khi còn là một cậu bé, cậu đã dâng một chuỗi tràng hạt pha lê lên đức Phật, Người đã tặng cậu chiếc vỏ ốc xà cừ và nói với thị giả Ānanda rằng trong kiếp sau cậu bé sẽ sinh ra ở Tây Tạng. Ở đó, ông đã thành lập một tu viện lớn và trở thành

một trong những nhân vật có ảnh hưởng nhất trong việc truyền bá giáo pháp ở "Xứ Tuyết". Sau đó, đức Phật tiên đoán rằng trong kiếp sau cậu bé sẽ được đặt tên là Sumatikīrti (tiếng Phạn tương đương với Losang Drakpa).

Một lời tiên tri nữa được cho là của Padmasambhava, người được cho là đã tiên đoán sự ra đời của Lạt-ma vĩ đại tên là Losang Drakpa. Ông nói rằng Losang Drakpa sẽ sinh ra ở miền Đông Tây Tạng, gần Trung Quốc, rằng Losang Drakpa sẽ là hóa thân của Bồ-tát và rằng ông ấy sẽ đạt được thân thọ hưởng trọn vẹn của đức Phật.

Sự ứng nghiệm của những lời tiên tri này xảy ra vào năm 1357. Sự kiện Tsong Khapa ra đời đã được báo trước bởi những sự kiện tốt lành. Trong năm trước, mẹ tương lai của Tsong Khapa đã mơ thấy bà và vô số phụ nữ khác đang ở trong một vườn hoa và một cậu bé mang chiếc bình đến với họ từ phía Đông.

Một cô gái cầm hoa công tiến đến họ từ phía Tây. Chàng trai bước đến gần từng người phụ nữ và hỏi cô gái cầm hoa xem có ai trong số họ có thể làm mẹ phù hợp cho ông không. Chỉ có người mẹ tương lai của Tsong Khapa được xem là có đủ những điều kiện tiên quyết cần thiết để sinh ra vị đạo sư tôn giáo tương lai. Chàng trai và cô gái sau đó tắm cho cô. Cô kể rằng khi tỉnh dậy cô cảm thấy nhẹ nhõm lạ thường.

Người cha tương lai của anh cũng có những giấc mơ tốt lành. Trong một lần, ông mơ thấy một Tăng sĩ trẻ từ Ngũ Đài Sơn ở Trung Quốc đến gặp ông. Đây là ngọn núi gắn liền với Mañjuśrī (điều này có ý nghĩa quan trọng vì truyền thống *Gélukpa* coi Tsong Khapa là hóa thân của Mañjuśrī). Nhà sư trẻ xin chỗ ở trong chín tháng và người cha đồng ý, cho cậu phòng thờ.

Những giấc mơ tốt lành vẫn tiếp tục và không lâu trước khi bà sinh con, mẹ của Tsong Khapa có một giấc mơ trong đó một bức tượng Quán Thế Âm xuất hiện trước mặt bà và nhập vào cơ thể bà qua khẩu độ vương miện trên đỉnh đầu. Bà có một giấc mơ khác trong đó bà thấy nhiều Tăng sĩ đến mang đồ cúng dường đến bà để tỏ lòng kính trọng với đứa trẻ mà bà đang mang trong mình. Sau đó, cậu bé mà bà từng thấy trong giấc mơ trước đó xuất hiện và chỉ vào tử cung của bà.

Bà nhìn thấy một bức tượng vàng của Quán Thế Âm ở đó và sự kết hợp của các dấu hiệu liên quan đến Văn Thù và Quán Thế Âm được giải thích có nghĩa là đứa trẻ sẽ là hóa thân của cả hai đức Phật này. Buổi sáng sau giấc mơ, Tsong Khapa ra đời. Người ta nói rằng mẹ của ông ấy không hề đau đớn khi sinh ra và một ngôi sao tốt lành đã xuất hiện trên bầu trời khi ông ấy lọt ra khỏi bụng mẹ.

Rõ ràng là đứa trẻ đặc biệt này đã được định sẵn để trở thành một nhân vật tôn giáo vĩ đại và cậu được Karmapa thứ tư, Rolbé Dorjé (1340 - 1383) xuất gia khi mới ba tuổi, người đã đặt tên cho ông là Günga Nyingpo. Lúc bảy tuổi, ông thọ giới Sa-di và được đặt tên là Losang Drakpa.

Ngay cả khi còn trẻ, ông đã hoàn toàn cống hiến cho việc thực hành tôn giáo và ông đã xuất sắc trong việc nghiên cứu triết học Phật giáo và thiền định Mật tông. Vị thầy vĩ đại đầu tiên của ông, Chöjé Töndrup Rinchen, bảo ông hãy nghiên cứu *Pháp trang hoàng cho các chứng ngộ trong sáng* của Di-lặc và điểm đạo cho ông vào các thực hành của các thần Mật thừa Yamantaka, Vajrapāṇi, Mañjuśrī, Amitāyus và những vị khác.

Ngay từ khi còn nhỏ, ông đã bắt đầu du hành khắp Tây Tạng để tìm các Lạt-ma có thể dạy pháp cho ông. Cách tiếp cận của ông mang tính chiết trung và phi trường phái; ông sẵn sàng học hỏi từ bất kỳ ai thuộc bất kỳ dòng dõi nào và ông đã tiếp thu kiến thức cũng như hiểu biết sâu sắc về nhiều nhân vật vĩ đại nhất trong thời đại của mình. Những giáo lý và quán đảnh mà ông nhận được đã được tích hợp vào cái nhìn toàn diện và tổng hợp về Phật giáo, đặc trưng cho tư tưởng trưởng thành của ông. Khi đi du lịch, ông đã thảo luận về các nguyên lý của Phật giáo, tham gia tranh luận bằng miệng với các học giả hàng đầu vào thời đó và bắt đầu tự mình giảng dạy. Kết quả là danh tiếng về trí tuệ vượt trội và những thành tựu thiền định của ông bắt đầu lan rộng.

Trong chuyến du hành của mình, ông đã gặp Lạt-ma, người mà sau này ông xem là người thầy vĩ đại nhất của mình, đạo sư Sakya Rendawa (1349 - 1412). Rendawa nhanh chóng nhận ra rằng Tsong Khapa là một thần đồng và được cho là đã nhận xét rằng ông đã học được nhiều điều từ học trò của mình cũng như học trò của ông đã học được từ ông. Tuy nhiên, Tsong Khapa ban đầu chỉ ở lại

Rendawa một thời gian ngắn và nhanh chóng quay trở lại chuyến du hành của mình để tìm kiếm pháp. Trong thời gian này, ông đã nghiên cứu nhiều giáo lý Phật giáo, khám phá sự phân nhánh của các văn bản có ảnh hưởng như *Kho tàng Vi diệu pháp* của Thế Thân, các luận thuyết về Pháp Xứng của Asaṭga, *Nhập Trung quán luận* của Candrakīrti và các luận về giới luật xuất gia.

Những câu chuyện truyền thống về cuộc đời ông kể lại rằng ông nhanh chóng hiểu mọi thứ mình được dạy, ghi nhớ một lượng tài liệu khổng lồ và rất xuất sắc trong việc tranh luận về tất cả các môn học mà ông đã học. Đồng thời, ông cũng tham gia vào các thực hành Kim cương thừa ở cấp độ cao nhất và nổi tiếng cả về sự uyên bác cũng như sự thành công trong thiền định.

Mặc dù danh tiếng ngày càng tăng, ông được cho là sống giản dị, không phô trương và kiêu ngạo. Ông có khả năng gây ấn tượng với mọi người bằng sự học hỏi và trí tuệ sâu sắc của mình, đồng thời giúp họ cảm thấy thoải mái khi có mặt ông. Ông không bao giờ thô lỗ hay thiếu tôn trọng những đối thủ đang tranh luận của mình, đồng thời luôn giữ thái độ bình tĩnh và trả lời mọi câu hỏi với sự tôn trọng như nhau.

Ở tuổi ba mươi hai, ông bắt đầu viết những tác phẩm có sức ảnh hưởng lớn nhất của mình. Vào thời điểm này, ông đã nổi tiếng khắp cả nước với tư cách là một học giả thành đạt về mọi khía cạnh của việc học Phật giáo và ông bắt đầu tổng hợp những hiểu biết sâu sắc của mình thành các tác phẩm gói gọn tầm nhìn của ông về cách Phật giáo nên được quan niệm và thực hành.

Một trong những tác phẩm tuyệt vời đầu tiên của ông là *Chuỗi vàng của những giải thích tốt đẹp,* một chú giải về văn học Trí tuệ Ba-la-mật kết hợp tất cả 21 bài *Chú giải của ấn độ về trang nghiêm cho những chứng ngộ rõ ràng của Di-lặc,* một bản văn tóm tắt tư tưởng của các *Kinh Trí tuệ Ba-la-mật.*

Ngoài công việc nghiên cứu triết học Phật giáo, ông còn cống hiến hết mình cho việc thực hành nhiều loại thiền định Mật thừa. Không lâu sau khi hoàn thành *Chuỗi vàng về những giải thích tốt đẹp,* ông bước vào một khóa nhập thất dài hạn và chuyên sâu, trong đó ông rèn luyện các thực hành liên quan đến thần Heruka theo giáo lý của truyền thống *Kagyu.* Ngài trở nên thành thạo trong sáu *yoga*

của Naropa và các giáo khóa Mật thừa của *Niguma*, đặc biệt là *yoga* nhiệt (*dumo*).[1]

Ông bắt đầu quan tâm đến các thực hành Thời Luân và ông lo ngại rằng truyền thống sống động về Thời Luân có nguy cơ biến mất khỏi Tây Tạng. Ông đã thu thập giáo lý và quán đảnh Kālacakra từ nhiều Lạt-ma khác nhau trên khắp đất nước và những nỗ lực của ông đảm bảo rằng truyền thống sẽ được bảo tồn. Các thực hành Kālacakra ngày nay đặc biệt quan trọng trong truyền thống *Gélukpa.*

Trong thời gian này, người ta cho rằng ông đã đạt đến mức độ thành tựu cao đến mức có thể gặp trực tiếp Mañjuśrī và nhận giáo lý từ ngài ấy. Mañjuśrī cũng khuyên bảo ông về việc thực hành, hướng dẫn ông về những bản văn nào ông nên nghiên cứu, những Lạt-ma ông nên viếng thăm, những quán đỉnh ông nên tìm kiếm, khi nào ông nên nhập thất, v.v..

Trong một trong những giai đoạn ẩn dật thiền định quan trọng nhất, ông đã hướng dẫn một khóa tu bốn năm với tám đệ tử cao cấp nhất của mình. Để chuẩn bị cho bản thân, ông bắt đầu bằng cách thực hiện ba triệu rưỡi lễ lạy trọn thời gian và một triệu tám trăm nghìn lễ cúng dường *maṇḍala*. Sàn đá nơi ông thực hiện lễ lạy có những rãnh mòn và vẫn được bảo tồn cho đến ngày nay như một minh chứng cho sự hồi hướng của Lạt-ma vĩ đại này.

Trong khóa tu, một số hình ảnh kỳ diệu trong tâm trí đã đến với những người tham gia, bao gồm linh ảnh về Di-lặc bằng vàng, một linh ảnh khác về Bhaiṭajyaguru, đức Phật chữa lành và lần hiện ra thứ ba của Nàgeśvara, vua của các loài rồng. Khi ông và các đệ tử của mình tiếp tục thiền định, họ nhìn thấy nhiều linh ảnh hơn và sau khi hoàn thành khóa nhập thất này, mọi người thường thấy Tsong Khapa đi cùng với các vị thần Mật thừa, đặc biệt là Mañjuśrī.

Sau thời gian thực hành thiền định này, ông nhanh chóng cân nhắc việc du hành đến Ấn Độ, nhưng bị Lạt-ma khác khuyên can, người đã tham vấn Vajrapài và được khuyên nên khuyên Tsong Khapa đừng có ý tưởng đó. Tsong Khapa được khuyên rằng tốt hơn hết là nên từ bỏ ý định du hành đến Ấn Độ, vì ông sẽ mang lại lợi ích lớn hơn cho chúng sinh nếu ông ở lại Tây Tạng và tiếp tục giảng dạy.

---

[1] Xem Chương 13, "*Kagyu.*"

Kết quả là ông quyết định biên soạn các luận thuyết về con đường Phật giáo, trong đó quan trọng nhất là tác phẩm kiệt tác của ông, *Sự trình bày vĩ đại về các giai đoạn của con đường,* là tác phẩm trung tâm về thực hành Phật giáo tại các trường Đại học tu viện *Gélukpa*. Nó dựa trên tác phẩm nổi tiếng của Atiśa, *Ngọn đèn soi đường giác ngộ.* Sau này Tsong Khapa đã sáng tác một luận thuyết tương tự về Kim cương thừa có tựa đề *Sự trình bày vĩ đại về Mật thừa,* là nền tảng của hệ thống thực hành Mật thừa *Gélukpa.*

Những Cải Cách Của Tsong Khapa

Một trong những mục tiêu chính trong việc giảng dạy, viết lách và thực hành của ông là cải cách Phật giáo Tây Tạng. Ông rất quan tâm đến những gì ông cho là sai sót trong giới luật xuất gia, suy nghĩ kém cỏi về các chủ đề hiển truyền và bí truyền, cũng như sự sa sút trong thực hành Mật thừa.

Một phần trong chương trình cải cách của ông là tạo ra một trật tự mới, giống như người sáng lập nó, theo truyền thống nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tuân thủ nghiêm ngặt các quy tắc của luật tạng, tầm quan trọng của việc nghiên cứu toàn diện về tư tưởng Phật giáo và cải cách thực hành Mật tông cho phù hợp với các lời phát nguyện của Tăng sĩ.

Điều này rất quan trọng đối với Tsong Khapa, người lo ngại rằng nhiều người Mật tông cùng thời với ông có liên quan đến các hoạt động tình dục không phù hợp với giới nguyện xuất gia. Đây chủ yếu là những hành giả của *yoga tantra* cao nhất. Người ta thường nghĩ rằng *yoga tantra* cao nhất là tối thượng trong tất cả các bộ Mật tông và các Tăng sĩ không thể thực hành nó.

Tsong Khapa đồng ý rằng *yoga tantra* cao nhất là hệ thống Kim cương thừa tối thượng, nhưng ông cũng nghĩ rằng nó có thể dung hòa được với lối sống tu viện.[2] Một phần chương trình cải cách của ông quan tâm đến việc làm thế nào để thực hiện được điều này. Nỗ lực của ông ấy để làm như vậy sẽ được thảo luận dưới đây.

---

[2] Các vấn đề cốt lõi và giải pháp của Tsong Khapa được thảo luận chi tiết trong John Powers, "Cuộc bút chiến lén lút: Tsong Khapa về sự khác biệt giữa Kinh điển và Mật tông," *Từ Ấn Độ cổ đại đến Mỹ hiện đại: Nghiên cứu Phật giáo để vinh danh Charles Prebish,* ed. Damien Keown (London: Routledge/ Curzon, 2005), trang 128–145.

Sự Hình Thành Của Một Trật Tự Mới

Vào những năm cuối tuổi ba mươi, ông đã nhìn thấy Mañjuśrī, người xác nhận rằng Tsong Khapa đã trực tiếp nhận thức được tính "không" và rằng ông không cần phải xin lời khuyên về chủ đề này nữa. Sau đó Mañjuśrī khuyên Tsong Khapa tiếp tục giảng dạy theo hệ thống Long Thọ và Atiśa.

Ngay sau đó, Tsong Khapa du hành đến các khu vực phía Nam Lhasa và ông gặp đệ tử tương lai của mình là Gyeltsap Darma Rinchen (1364 - 1432), người vào thời điểm đó thuộc dòng *Sakya* và đã được xem là một học giả và nhà tranh luận vĩ đại trong truyền thống đó.

Lần gặp đầu tiên của họ xảy ra khi Tsong Khapa đang chuẩn bị giảng dạy. Gyeltsap công khai thách thức quyền lực của Tsong Khapa bằng cách ngồi trên chiếc ngai đã được chuẩn bị sẵn cho các bài kinh, nhưng khi Tsong Khapa bắt đầu nói, Gyeltsap nhận ra rằng sự hiểu biết của đạo sư vượt xa chính mình. Ông thấy rằng Tsong Khapa đã trả lời những câu hỏi khiến ông băn khoăn từ lâu và khi bài kinh diễn ra, ông nhận ra rằng mình đã quá tự phụ khi chiếm lấy chỗ của Tsong Khapa.

Khiêm tốn lễ lạy đạo sư ba lần, ông bước vào chỗ của mình trong hội chúng. Sau này ông trở thành một trong hai đệ tử vĩ đại nhất của Tsong Khapa. Người còn lại là Kédrup Gélek Belsangpo (1385 - 1438), người đã trở thành tín đồ của ông vài năm trước đó. Sau cái chết của Tsong Khapa, hai người này tiếp tục hệ thống của thầy họ và thể chế hóa nó, đảm bảo rằng nó sẽ tiếp tục và phát triển.

Sự Trình Bày Vĩ Đại Về Các Giai Đoạn Của Con Đường Và Các Tác Phẩm Khác

Tsong Khapa tiếp tục chuyến du hành của mình, cư trú một thời gian ngắn tại Réting, một tu viện được thành lập bởi học giả Kadampa Dromtönpa (1004 - 1064). Ở đó, ông đã hoàn thành phần lớn tác phẩm *Trình bày vĩ đại về các giai đoạn của con đường,* cùng với nhiều tác phẩm nhỏ hơn.

Ông bắt đầu bằng cách cầu xin nguồn cảm hứng từ Atiśa và các đức Phật hộ mệnh của ông, điều này dẫn đến tầm nhìn về vô số chúng sinh thức tỉnh xuất hiện xung quanh ông ở mọi hướng. Tất cả đều hòa tan vào Atiśa và Tsong Khapa có thể đặt câu hỏi với đạo

sư vĩ đại. Vào lúc kết thúc buổi giảng, Atiśa đặt tay lên đầu Tsong Khapa để ban phước.

Tiếp theo linh kiến và phước lành, Tsong Khapa đã hoàn thành phần văn bản thảo luận về tuệ giác cao hơn. Lúc đầu, ông sợ rằng sự sâu sắc của những giáo lý này sẽ ngăn cản mọi người có thể thực hành chúng thành công và ông nhanh chóng cân nhắc việc bỏ qua phần này, nhưng Văn Thù xuất hiện và thúc giục ông hoàn thành công việc vì lợi ích trong số ít người có thể hiểu và thực hành được những hướng dẫn của nó. Mañjuśrī cũng bảo ông viết những bản văn ngắn và vừa về các giai đoạn của con đường dành cho những người có năng lực tâm linh thấp kém. Sau đó, tám "hộ pháp" vĩ đại đã hiển hiện trước mặt ông và yêu cầu ông tiếp tục công việc của mình, điều mà họ nói rằng sẽ mang lại lợi ích cho vô số chúng sinh. Lúc này Tsong Khapa khoảng bốn mươi tuổi.

Trong vài năm tiếp theo, ông tiếp tục thiền định, giảng dạy và viết lách, cho ra đời một lượng tài liệu viết khổng lồ. Các tác phẩm được sưu tầm của ông bao gồm mười tám tập sách lớn và chứa đựng những phân tích về nhiều chủ đề liên quan đến giáo lý và thực hành Phật giáo.

Một trong những khía cạnh nổi bật trong cuộc đời ông là năng suất làm việc đáng kinh ngạc, điều còn ấn tượng hơn nữa là ông sống trong thời đại không có máy tính, bộ phận mượn liên thư viện, máy fax hoặc điện thoại. Ngoài sản phẩm văn học của mình, ông còn được yêu cầu làm giáo viên và thường xuyên giảng dạy. Thậm chí ông còn tìm được thời gian để nhập thất thiền định trong thời gian dài. Như Robert Thurman nhận xét,

> khi xem xét cẩn thận danh sách các bài kinh và giáo lý của Tsong Khapa, có vẻ như ông ấy đã dành cả cuộc đời để thuyết giảng. Tuy nhiên, từ quan điểm thực hành hàng ngày của ông, có vẻ như ông đã dành cả đời mình để nhập thất thiền định. Nhưng khi đọc tác phẩm văn học của ông, có vẻ như ông chỉ có thể đọc và sáng tác văn bản. Thánh đức Dalai Lama cảm thấy rằng chiến công vĩ đại nhất của Je Rinpoche là đã thực hiện được cả ba điều đó.[3]

[3] Robert A. F. Thurman, chủ biên, *Cuộc đời và những lời dạy của Tsong Khapa* (Dharamsala: Thư viện các tác phẩm và lưu trữ Tây Tạng, 1982), tr. 28. "Je Rinpoche" là danh hiệu của Tsong Khapa.

Vào đầu những năm 50 tuổi, ông đã viết một trong những luận thuyết có ảnh hưởng nhất, *Bản chất của những giải thích tốt, Luận thuyết phân biệt cái có thể giải thích và cái xác định*, trong đó ông thảo luận về các chiến lược giải thích kinh điển của hai trường phái chính của Phật giáo Ấn Độ, Trung quán tông và Duy thức tông.

Ngay sau khi hoàn thành công việc này, ông đã hình thành ý tưởng khai mạc một lễ hội tôn giáo hàng năm bắt đầu vào Tết Nguyên đán (*Lo gsar;* phát âm là "Losar"). Lễ hội Đại Nguyện, hay *Mönlam Chenmo,* ngày nay vẫn được tổ chức trong các cộng đồng người Tây Tạng và là một trong những sự kiện tôn giáo lớn trong năm.[4]

Sự Thành Lập Tu Viện Ganden

Sau khi lễ *Mönlam* đầu tiên được tổ chức, một số đệ tử của Tsong Khapa đã yêu cầu ông cắt giảm chuyến đi của mình. Lúc bấy giờ, ông đã năm mươi hai tuổi. Họ đề nghị xây dựng một tu viện cho ông và ông đã đồng ý. Tsong Khapa đã cầu nguyện trước tượng đức Phật để xin lời khuyên liên quan đến địa điểm của tu viện và được yêu cầu xây dựng nó gần Lhasa, trong khu vực Drokri. Khi nó được xây dựng, ông đặt tên cho nó là Ganden (bản dịch tiếng Tây Tạng của tiếng Phạn *Tuṣita*), là nơi ở huyền thoại của Di-lặc, đức Phật tiếp theo.

Tsong Khapa đã du hành đến địa điểm của tu viện tương lai cùng với một trong những đệ tử của ông, Gendün Druba (1391 - 1474), người được truy tặng là Dalai Lama đầu tiên. Gendün Druba đã bổ nhiệm hai sinh viên khác giám sát việc xây dựng và các tòa nhà chính được hoàn thành trong vòng một năm.

Tu viện được chính thức mở cửa vào năm 1409. Ganden sau đó trở thành một khu phức hợp tu viện khổng lồ, có tới bốn nghìn Tăng sĩ. Việc thành lập tổ chức này được theo sau bởi việc thành lập Drébung năm 1416 và Séra năm 1419, cả hai đều gần Lhasa. Ganden, Drébung và Séra trở thành ba trung tâm chính của dòng *Gélukpa* và là nơi nắm quyền lực chính của dòng truyền thừa ở miền trung Tây Tạng. Chúng bị quân đội Trung Quốc lục soát vào năm 1959 và Ganden phần lớn bị ném bom thành đống đổ nát. Cả ba

[4] Xem Chương 7, "Lễ hội và Ngày Thánh."

đều đã được xây dựng lại ở Ấn Độ, nơi tiếp tục truyền thống học thuật và thiền định do Tsong Khapa thiết lập.

Cái Chết Của Tsong Khapa

Vào khoảng năm thứ năm mươi lăm, Tsong Khapa bắt đầu nhận được những dấu hiệu sức khỏe sắp xấu đi. Các học trò của ông đáp lại bằng cách thực hiện các nghi lễ và cầu nguyện cho ông được khỏe mạnh và trường thọ. Bất chấp những nỗ lực của họ, những điềm báo vẫn tồn tại và Tsong Khapa nhận ra rằng cuộc đời của mình sắp kết thúc.

Ở tuổi sáu mươi hai, biết rằng mình sắp qua đời, ông đã đưa ra một loạt chỉ dẫn cuối cùng cho các học trò của mình, tóm tắt những hiểu biết sâu sắc và độc đáo của ông về tư tưởng và thực hành Phật giáo. Trong chính điện của Ganden, ông tiến hành một nghi lễ, công đức của nghi lễ ông cúng dường cho tất cả chúng sinh.

Khi kết thúc buổi lễ, ông đọc những lời cầu nguyện cầu được tái sinh vào cõi trời Tuṣita. Sau đó ông phàn nàn về chứng đau lưng và bệnh tật. Để đáp lại, nhiều đệ tử của ông đã tụ tập lại để thực hiện các nghi lễ chữa bệnh và kéo dài tuổi thọ cho ông.

Ngày hôm sau, cơn đau của ông ngày càng tăng và ông nói với các học trò của mình rằng họ nên cống hiến hết mình cho việc trau dồi tâm giác ngộ. Ông sống ẩn dật và dấn thân vào các thực hành Mật thừa, đặc biệt là các thiền định liên quan đến Heruka. Vào rạng sáng ngày hai mươi lăm tháng Mười, ông bắt đầu thiền định về tính "không" và bước vào sự quán chiếu sâu sắc về bản chất cuối cùng của các hiện tượng.

Vào buổi sáng muộn, trong khi ngồi kiết-già, ông buông bỏ sự bám víu vào cuộc sống. Sự kiện này được đánh dấu bằng nhiều dấu hiệu tốt lành, được chứng kiến bởi các đệ tử tập hợp của ông. Thân của Tsong Khapa mang hình dáng của Mañjuśrī trẻ trung và những tia sáng nhiều màu tuôn ra từ đó.

Trong bốn mươi chín ngày tiếp theo, nhiều lễ cúng dường được thực hiện tại Ganden và Drébung. Các nhà tiên tri đã được hỏi ý kiến và họ đồng ý rằng hài cốt của Tsong Khapa nên được cất giữ tại Ganden trong một bảo tháp được xây dựng đặc biệt. Đây đã trở thành một địa điểm hành hương quan trọng nhưng đã bị quân đội

Trung Quốc xâm phạm vào những năm 1960 trong Cách mạng Văn hóa.

Sự Tiếp Nối Truyền Thống Của Tsong Khapa

Công việc của Tsong Khapa được tiếp tục bởi hai học trò vĩ đại nhất của ông, Kédrup và Gyeltsap. Theo yêu cầu của các đệ tử khác, Gyeltsap lên ngôi Ganden, cho thấy rằng ông được công nhận là người kế vị chính cho dòng truyền thừa của Tsong Khapa. Ông giữ chức vụ này trong mười hai năm cho đến khi qua đời. Ông đã sáng tác một số chuyên luận quan trọng và các tác phẩm sưu tầm của ông được gói gọn trong 8 tập.

Gyeltsap được kế vị làm người giữ ngai vàng của Ganden bởi Kédrup, người đã giữ chức vụ này trong bảy năm cho đến khi qua đời ở tuổi năm mươi tư. Hai Lạt-ma này được xem là "những đứa con tinh thần" của Tsong Khapa và thường được miêu tả ngồi hai bên thầy của họ trong các bức tranh *tanka* và các bức tranh tôn giáo khác.

Trong những thế kỷ tiếp theo, vận mệnh của dòng *Gélukpa* tăng lên nhanh chóng, chủ yếu là do nó tiếp tục sản sinh ra một số lượng ấn tượng các học giả lỗi lạc và những bậc đạo sư Mật tông. Một yếu tố khác dẫn đến thành công của nó là sự miễn cưỡng ban đầu khi tham gia vào chính trị Tây Tạng. Thay vào đó, trong nhiều thế kỷ sau cái chết của Tsong Khapa, dòng *Gélukpa* chủ yếu nổi tiếng vì tuân thủ nghiêm ngặt giới luật xuất gia, các học giả thành đạt và đào tạo thiền định chuyên sâu.[5]

Tuy nhiên, thái độ xa cách với chính trị này không kéo dài. Khi các nhà lãnh đạo *Gélukpa* tiếp tục có được danh tiếng đáng ghen tị về học thuật, giới luật xuất gia và thành tựu Mật tông, dòng tu đã thu hút ngày càng nhiều Tăng sĩ mới xuất gia và xây dựng các tu viện mới, chẳng hạn như Tashihlünpo, được thành lập năm 1445 bởi Gendün Druba.

Sau, nơi này trở thành trụ sở của Ban-thiền Lạt-ma, những người chỉ đứng sau Dalai Lama về uy tín trong trật tự *Gélukpa.* Các tổ chức tu viện *Gélukpa* phát triển hưng thịnh và những cơ sở này bắt đầu thu hút sinh viên từ khắp khu vực văn hóa Tây Tạng.

---

[5] Xem Snellgrove và Richardson, *Lịch sử văn hóa của Tây Tạng*, tr. 181.

Người *Gélukpa* bắt đầu có được quyền lực chính trị đáng kể vào thế kỷ XVI nhờ việc phát hiện ra đức Dalai Lama thứ ba trong số những người Mông Cổ. Sönam Gyatso (1543 - 1588) - người được các lãnh đạo của dòng *Gélukpa* công nhận là Dalai Lama thứ ba - là cháu trai của Altan Khan, một trong những thủ lĩnh Mông Cổ quyền lực nhất. Điều này đã khởi đầu cho mối quan hệ lâu dài giữa hai nhóm, mang lại lợi ích chính trị cho Gélukpas vào thế kỷ XVII.[6]

Sau khi Gushri Khan đánh bại người cai trị cuối cùng của tỉnh Tsang vào năm 1642, vị hãn chiến thắng đã bổ nhiệm Ngawang Losang Gyatso (1617 - 1682), đức Dalai Lama thứ năm, làm lãnh đạo thế tục và tinh thần của Tây Tạng. Điều này đảm bảo quyền lực tối cao trong tương lai của trật tự *Gélukpa*. Chiến thắng của người Mông Cổ đã chấm dứt một cách hiệu quả nhiều thế kỷ giao tranh gay gắt và chia rẽ.

Đức Dalai Lama thứ năm đã chứng tỏ là một chính khách có năng lực cũng như một nhân vật tôn giáo có ảnh hưởng và ông đã củng cố quyền bá chủ của các đức Dalai Lama, người tiếp tục được công nhận là người cai trị Tây Tạng cho đến khi Trung Quốc sáp nhập khu vực này vào năm 1959. Việc ông lên nắm quyền cũng đảm bảo sự thống trị chính trị của trật tự *Gélukpa.*

Ngoài việc vận động chính trị thành công, trật tự *Gélukpa* còn có thể tạo ra một loạt các nhà lãnh đạo tôn giáo lỗi lạc, những người thể hiện lý tưởng học thuật và thực hành thiền định do Tsong Khapa khởi xướng. Trong số này có học giả vĩ đại Jamyang Shéba (1648 - 1721), người đã viết một số tác phẩm có giá trị nhất về văn học kinh viện *Gélukpa* và hóa thân của ông là Gönchok Jikmé Ongpo (1728 - 1791), người nổi tiếng với *Vòng hoa giáo lý quý giá* và tác phẩm có ảnh hưởng sâu sắc của ông về các địa Bồ-tát và năm con đường Phật giáo, có tựa đề *Trình bày về các cấp độ và con đường, Sự trang hoàng đẹp đẽ của Ba thừa.*

Những nhân vật quan trọng khác bao gồm Jang Gya (1717 - 1786), người cũng là tác giả của tác phẩm đầy ảnh hưởng "*Trình bày các nguyên lý*", Ngawang Belden (sinh năm 1797), người đã viết

[6] Xem Chương 5, "Lịch sử tôn giáo Tây Tạng."

một bài chú giải quan trọng về *Sự trình bày vĩ đại về các nguyên lý của Jamyang Shéba*,[7] và Pabongka (1878 - 1941), một học giả và nhà tranh luận nổi tiếng, người được biết đến như người theo trường phái quyết liệt và là người bảo vệ các giáo lý của *Gélukpa.*

Truyền thống học thuật và đào tạo thiền định của Tsong Khapa vẫn tiếp tục cho đến ngày nay trong các tu viện *Gélukpa* đã được xây dựng lại ở Ấn Độ, cũng như các trung tâm ở châu Âu và Bắc Mỹ. Đức Dalai Lama hiện tại có lẽ là hiện thân sống động vĩ đại nhất của những lý tưởng giao thoa giữa truyền thống về thành tựu trí tuệ và rèn luyện Mật tông.

Ông được đại đa số người Tây Tạng xem là biểu tượng vĩ đại nhất của tất cả những gì tốt đẹp nhất và đáng được bảo tồn nhất trong nền văn hóa của họ và ông gây ấn tượng với những người gặp ông bằng sự pha trộn khác thường giữa sự thánh thiện và khiêm tốn, sự hiểu biết sâu sắc về tư tưởng Phật giáo và hiện thực hóa thiền định.

HỆ THỐNG TU VIỆN GÉLUKPA

Dòng *Gélukpa* nhấn mạnh cả chủ nghĩa tu viện và học thuật. Vì vậy, không có gì đáng ngạc nhiên khi nó có một trật tự tu viện có cấu trúc chặt chẽ bao gồm các cấp độ thành tích học tập được sắp xếp theo thứ bậc. Sự phân chia thứ nhất là sự phân biệt, được thực hiện trong tất cả các tông phái của Phật giáo Tây Tạng, giữa các Tăng sĩ bình thường và các Lạt-ma tái sinh (*tülku*). Sau này là những người đã được công nhận là tái sinh của các Lạt-ma đã qua đời. Họ thường được xuất gia làm Tăng sĩ khi còn nhỏ và bắt đầu đào tạo tôn giáo ngay sau đó. Các nhà sư có thể vào tu viện ở mọi lứa tuổi, nhưng họ thường gia nhập tu viện khi còn trẻ, thường là do sự thúc giục của gia đình.

Một Sa-di được gọi là *gétsül* (*dge tshul, Śramaṇera*) và sau khi học các giới luật ứng xử, vị ấy có thể thỉnh cầu được thọ giới cụ thể như một *gélong* (*dge slong, bhikṣu*). Theo tiêu chuẩn truyền thống, để trở thành *gétsül,* một cậu bé phải có khả năng tự mình xua đuổi con quạ. *Gélongs* phải ít nhất hai mươi tuổi.

---

[7] Tựa đề của tác phẩm này là *Chú thích cho "Sự trình bày vĩ đại về các giáo lý" của [Jamyang Shéba], Tháo gỡ những nút thắt của những điểm khó khăn, Viên ngọc quý của tư tưởng trong sáng* (*Grub mtha' chen mo'i mchan 'grel dka' gnad mdud grol blo gsal gces cũng không*).

Sau khi được xuất gia, các Tăng sĩ trẻ thường theo đuổi một chương trình học tập tiêu chuẩn trải rộng trên nhiều chủ đề khác nhau trong văn học Phật giáo. Theo quy định, một Tăng sĩ phải hoàn thành xuất sắc một đơn vị học cụ thể trước khi được phép chuyển sang học phần tiếp theo.

Các đơn vị nghiên cứu chính là: (1) giới luật xuất gia (*'dul ba, vinaya*), văn bản cơ bản của nó là *Luật tạng kinh* của Guṇaprabha; (2) A-tỳ-đạt-ma, tập trung vào *Tạng Vi diệu pháp* của Thế Thân và chủ yếu liên quan đến siêu hình học và vũ trụ học; (3) Nhận thức luận (*tshad ma, pramāṇa*), dựa trên chú giải của Dharmakīrti về *"Bản tóm tắt về nhận thức hợp lệ"* của [Dignagaga], tập trung vào logic, lý luận, bản chất của tâm trí và lý thuyết học tập; (4) Trường phái Trung đạo (Madhyamaka), trong đó các Tăng sĩ chủ yếu nghiên cứu *Nhập Trung quán luận* của Nguyệt Xứng và tập trung vào tính "không", mười ba-la-mật và lý luận; và (5) Bát-nhã Ba-la-mật, cũng tập trung vào mười ba-la-mật vào tâm giác ngộ và sự nghiệp của Bồ-tát. Văn bản chính của nó là *Trang nghiêm cho những chứng ngộ trong sáng của Di-lặc.*

Bằng Géshé

Một Tăng sĩ hoàn thành xuất sắc tất cả các khía cạnh của chương trình học thuật này sau đó có thể đạt bằng cấp *Géshé* (*dge bshes, kalyāṇamitra*), đây là sự công nhận về học thuật cao cấp. Rất ít người bắt đầu chương trình đào tạo đạt được bằng cấp này vì nó có thể mất từ 15 đến 25 năm và cực kỳ nghiêm ngặt. Phương pháp kiểm tra chính là tranh luận bằng miệng, trong đó một Tăng sĩ phải có khả năng nhanh chóng đánh giá một loạt các quan điểm triết học, bảo vệ bất kỳ quan điểm nào trong số đó chống lại bất kỳ quan điểm nào khác và chiến thắng (hoặc ít nhất là giữ vững quan điểm của mình) trong một quan điểm không thể giữ được - cuộc thi trí tuệ bị cấm.

Các cuộc tranh luận nhìn chung rất sôi nổi, các nhà sư nhiệt tình nhảy, xoay người, la hét và đôi khi thậm chí xô đẩy đối thủ. Một số người tham gia sẽ sử dụng các kỹ thuật được thiết kế để làm suy yếu sự đảm bảo của đối thủ, chẳng hạn như nhướn mày tỏ ra ngạc nhiên giả tạo, nhằm mục đích khiến đối thủ đặt câu hỏi về sự khôn ngoan trong lập trường của họ.

Mục đích đã nêu của bài tập là phát triển trí tuệ của các nhà sư và con người cảm thấy rằng sự đối đầu biện chứng trực tiếp sẽ hoàn thành mục tiêu này bằng cách huấn luyện họ bảo vệ các lập trường triết học, suy nghĩ trên đôi chân của mình và xem xét một cách phê phán các học thuyết và lập trường của họ.

Quy Trình Thi Géshé

Những ứng viên đạt được bằng *Géshé* trước tiên phải vượt qua các kỳ thi vấn đáp tại tu viện của họ trong tất cả năm môn học được liệt kê ở trên.[8] Tiếp theo họ phải hoàn thành đợt đánh giá thứ hai tại các trường đại học tu viện của họ. Những người muốn đạt được bằng *Géshé hlarampa* (*dge bshes lha ram pa*) - cấp độ cao nhất trong số những người nhận được bằng *Géshé* - thì phải vượt qua kỳ thi khó nhất trong tất cả các kỳ thi theo trình tự *Gélukpa*.

Trước cuộc xâm lược của Trung Quốc, các ứng cử viên cho bằng *Géshé hlarampa* đã được kiểm tra tại Potala bởi các học giả hàng đầu của dòng: đức Dalai Lama, người nắm giữ ngai vàng của Ganden, gia sư cao cấp của đức Dalai Lama, gia sư cấp dưới, bảy trợ lý.

Các gia sư, cũng như Jangtsé Chöjé và Sharpa Chöjé, hai sư Trụ trì cao cấp có chức vụ được mô tả chi tiết hơn dưới đây.[9] Các trợ giảng được tuyển chọn từ bảy trường tu viện chính của *Gélukpa*, mỗi trường cung cấp một gia sư. Họ được bổ nhiệm bởi các sư Trụ trì tương ứng của các tu viện và là những *Géshé* đã được chọn vì học thuật và kỹ năng tranh luận của họ.

---

[8] Georges Dreyfus, sinh viên phương Tây đầu tiên hoàn thành thành công bằng *Géshé,* đã mô tả quá trình thi cử trong quyển sách *The Sound of Two Hands Clapping: The Education of A Tibetan Tibetan Monk* (Berkeley: Nxb. Đại học California, 2003), tr. 254-266. Cuốn sách này cũng cung cấp cái nhìn của người trong cuộc về hệ thống tu viện *Gélukpa* được thực hành ngày nay ở các trường đại học lưu vong.

[9] Đây là hai trong số những vị trí cao cấp nhất trong hệ thống tu viện *Gélukpa.* The Sharpa Chöjé (*Shar pa Chos rje*), "Pháp sư của Đại học Ganden Shardzé" (*dGa' ldan Shar rtse Grwa tsang*), là Sư Trụ trì đã nghỉ hưu cao cấp nhất (*mkhan zur*) từ trường Đại học Mật tông Gyüto (*rGyud stod Grwa tsang*). Jangtsé Chöjé (*Byang rtse chos rje*), "Pháp sư của Học viện Jangtsé" (*Byang rtse Grwa tsang*), là Sư Trụ trì cao cấp nhất đã nghỉ hưu của Học viện Mật tông Gyümé (*rGyud smad Grwa tsang*). Hai người này thay nhau đảm nhận vị trí người nắm giữ ngai vàng của Ganden, người đứng đầu trật tự *Gélukpa*. Hình thức này vẫn tiếp tục cho đến ngày nay tại các cơ sở lưu vong, nhưng đôi khi không có kỳ thi trung tâm và các ứng viên phải đi đến các tu viện khác nhau trong quá trình kiểm tra.

Sau khi hoàn thành thành công các kỳ thi tại Potala, các ứng viên đạt được cấp bậc *Géshé hlarampa* tiếp theo sẽ phải trải qua vòng đánh giá khác. Những hoạt động này được tiến hành hàng năm trong lễ hội *Mönlam* được tổ chức trong vài tuần sau Tết Tây Tạng.

Trong thời gian thi cử, các Tăng sĩ, Géshés và trụ trì từ ba tu viện *Gélukpa* lớn thường tụ tập trong sân của chùa Jokhang ở Lhasa; ngày nay các kỳ thi được tiến hành tại các cơ sở lưu vong ở Ấn Độ. Các ứng cử viên *Géshé hlarampa* phải trả lời các câu hỏi từ mọi phía và phải thể hiện kiến thức toàn diện về kinh điển Phật giáo cũng như kỹ năng tranh luận đặc biệt. Mỗi năm, chỉ có một số ứng viên *Géshé* được trao bằng *Hlarampa*.[10]

Chất Lượng Và Hạn Chế

Mặc dù truyền thống *Gélukpa* công nhận một số người là *tülku* - những sinh vật tái sinh của các Lạt-ma vĩ đại - các cấp độ thành tựu học thuật khác nhau dành cho bất kỳ nam giới nào có thể hoàn thành chương trình một cách thành công.[11] Bằng cấp *Géshé* chính thức và hệ thống xếp hạng công nhận các cấp độ thành tích khác nhau được thiết lập bởi đức Dalai Lama thứ mười ba (1876 - 1934).

Trong hệ thống này, bất kỳ Tăng sĩ có trình độ nào, dù là người mới xuất gia hay người xuất gia chính thức đều có thể học để lấy bằng *Géshé*. Các nhà sư có thể đến từ mọi tầng lớp xã hội và từ bất kỳ khu vực địa lý nào. Thậm chí có một số Tăng sĩ phương Tây hiện đang học để lấy bằng *Géshé* và người đã nhận được bằng *Géshé hlarampa* .[12]

Hạn chế duy nhất đối với việc cấp bằng cuối cùng là yêu cầu ứng viên phải là một Tăng sĩ thọ giới, ít nhất 25 tuổi và phải được đào

---

[10] Tuy nhiên, như Dreyfus lưu ý, việc người nhận được bằng *Lharampa* không nhất thiết có nghĩa là người đó có trí tuệ vượt trội; cũng như với bằng Tiến sĩ phương Tây, một số ứng viên đạt được điều đó nhờ sự kiên trì và quyết tâm hơn là nhờ trí thông minh vượt trội của họ (*Võ tay hai tay,* tr. 255). Điều mà bằng cấp chứng nhận là ứng viên thành công đã ghi nhớ một lượng lớn tài liệu học thuật và có thể bảo vệ một loạt quan điểm triết học trong cuộc tranh luận biện chứng.

[11] Theo truyền thống, phụ nữ không phải là ứng cử viên cho bằng *Géshé* vì *Géshé* phải được thọ giới đầy đủ và dòng truyền giới thọ giới cho các nữ tu chưa bao giờ được thành lập ở Tây Tạng. Xem Hanna Havnevik, *Nữ tu Phật giáo Tây Tạng,* tr. 50–51.

[12] Georges Dreyfus, người có hồi ký được đề cập trong ghi chú 8 và 10. Ông sinh ra ở Thụy Sĩ, du hành tới Ấn Độ và học tập tại một số tu viện *Gélukpa*.

tạo tại một trong bảy trường Đại học tu viện *Gélukpa* lớn thuộc ba Đại học tu viện chính ở tỉnh Ü: Ganden, Séra hoặc Drébung. Bảy trường Đại học là: Ganden Jangtsé, Ganden Shardzé, Séra Jé, Séra Mé, Drébung Loseling, Drébung Gomang và Drébung Déyang.[13]

Gia Sư Cấp Cao Và Cấp Dưới Của Đức Dalai Lama

Sau khi hoàn thành bằng cấp *Géshé,* các Tăng sĩ có thể đạt được một số tiến bộ hơn nữa trong hệ thống cấp bậc tu viện. Một trong số đó là chức vụ trợ giảng cho đức Dalai Lama, được trao cho một *Géshé* thể hiện những khả năng đặc biệt. Trên đó là chức vụ gia sư cấp dưới, được trao cho một *Géshé hlarampa*, người được công nhận rộng rãi về học thuật và kỹ năng tranh luận. Trong số các gia sư, chức vụ cao nhất là gia sư cấp cao, được chuyển giao cho gia sư cấp dưới khi gia sư cao cấp qua đời hoặc nghỉ hưu. Sau đó, một gia sư cấp dưới mới được bổ nhiệm bởi một ủy ban bao gồm các Lạt-ma lỗi lạc và hai nhà tiên tri - nhà tiên tri Néchung và nhà tiên tri Gadong.

Trong quá trình tuyển chọn, tên của những ứng cử viên dẫn đầu được viết trên những mảnh giấy nhỏ và được nhét vào những viên lúa mạch rang có kích thước bằng nhau. Những thứ này được đặt trong cái bát trước tượng Phật hoặc bình *tanka.*

Một buổi lễ đặc biệt được thực hiện để đảm bảo rằng ứng viên xuất sắc nhất sẽ được chọn và quả bóng đầu tiên bay ra khỏi bát sẽ quyết định ai sẽ là gia sư cấp dưới tiếp theo. Người ta tin rằng các vị thần và Phật sẽ quyết định người nào là ứng cử viên sáng giá nhất và đảm bảo rằng quả bóng có tên người đó sẽ được chọn.

Nghiên Cứu Sau Đại Học

Những người đạt được cấp độ *Géshé* thành công thường theo đuổi điều này bằng cách tham gia một khóa nhập thất dài hạn, thường kéo dài trong ba năm. Logic đằng sau hệ thống này dựa trên ý tưởng rằng trước tiên con người phải có nền tảng vững chắc về

[13] Bằng *Géshé* chỉ được cấp bởi ba tu viện chính là Ganden, Séra và Drébung, nhưng các tu viện *Gélukpa* khác có bằng cấp riêng. Tu viện Tashihlünpo, trụ sở của các Ban-thiền Lạt-ma, trao bằng "Bậc thầy giảng dạy" để công nhận sự thông thạo năm chủ đề chính được liệt kê ở trên. Tu viện Shédrupling trao bằng "Bậc thầy về học tập sâu rộng" cho những học giả giỏi nhất. Những người nhận bằng cấp này có thể theo đuổi nghiên cứu Mật tông tại các trường Đại học Mật tông, nhưng không phải là ứng cử viên cho vị trí Trụ trì của các tu viện này, họ cũng không thể được bổ nhiệm làm Trụ trì của ba tu viện lớn không thuộc Mật tông.

kinh điển, triết học, học thuyết và thực hành Phật giáo trước khi tham gia thiền định toàn thời gian.

Những học viên hiểu thấu đáo những gì họ đang thiền sẽ ít có khả năng đi lạc lối trong thiền so với những người chỉ hiểu biết hời hợt. Người đạt được bằng *Géshé* được công nhận là đã đạt được kiến thức sâu rộng về các lĩnh vực chính của việc học Phật giáo, họ được truyền thống *Gélukpa* xem là phù hợp nhất với việc thực hành thiền định.

Sau khóa nhập thất, nhiều *Géshé* chọn theo đuổi việc đào tạo Mật tông tại một trong những tu viện Mật tông *Gélukpa*, thường là trường Đại học Mật tông Thượng hoặc trường Đại học Mật tông Hạ, được đặt tên theo chức vụ của họ ở thành phố Lhasa.

Quản Lý Các Trường Đại Học Mật Tông

Cấp độ tiếp theo của hệ thống phân cấp *Gélukpa* là vị trí Trợ lý Trụ trì của một trong hai tu viện Mật tông chính. Vị trí này được đức Dalai Lama lựa chọn ba năm một lần và do *Géshé hlarampa* nắm giữ. Sau nhiệm kỳ ba năm, vị phụ tá Trụ trì trở thành Trụ trì và Sư Trụ trì cũ nghỉ hưu với tư cách là một "Sư Trụ trì danh dự quý giá" (*mKhan zur Rin po che,* phát âm là "Kensür Rinpoché") Sư Trụ trì mới được phong tước hiệu *Rinpoché,* nghĩa là "viên ngọc quý".[14]

Người trở thành Trụ trì có thể bắt đầu một dòng truyền thừa tái sinh và tất cả những người kế vị ông ấy sẽ mang danh hiệu *Rinpoché.* Sư Trụ trì danh dự có thể chọn tiếp tục giảng dạy hoặc rút lui vào cuộc sống ẩn dật thiền định.

Sư Trụ trì danh dự cao cấp nhất của trường Đại học Mật tông Thượng sẽ trở thành Sharpa Chöjé khi người nắm giữ hiện tại nghỉ hưu, qua đời hoặc được thăng chức. Sharpa Chöjé có thể thăng tiến lên cấp bậc cao nhất trong hệ thống phân cấp *Gélukpa,* vị trí người nắm giữ ngai vàng của Ganden (Ganden Tripa). Chức vụ Jangtsé Chöjé của tu viện Ganden Jangtsé do một cựu Trụ trì của Học viện Mật thừa Hạ nắm giữ.

---

[14] Đây là thuật ngữ mà người Tây Tạng dùng để chỉ những người được công nhận là những vị thầy vĩ đại. Nó được dùng để chỉ những Lạt-ma tái sinh, những học giả đáng kính, những vị thầy quan trọng và những thiền sinh nổi tiếng, tất cả những người này đều được người Tây Tạng xem là những nguồn tài nguyên văn hóa vĩ đại.

Người nắm giữ ngai vàng của Ganden kế thừa ngai vàng của Tsong Khapa, người sáng lập dòng truyền thừa. Người nắm giữ ngai vàng thường phục vụ nhiệm kỳ bảy năm. Người nắm giữ ngai vàng hiện nay là Yeshe Dönden, người thứ chín mươi chín giữ chức vụ này. Người nắm giữ ngai tòa được chọn trong số những học giả giỏi nhất theo trật tự *Gélukpa* và chỉ những người đã đạt được bằng cấp *Géshé hlarampa* mới làm Trụ trì của một trong hai tu viện Mật thừa chính, sau đó được chọn làm trợ giảng là những ứng cử viên cho vị trí hàng đầu.

NHỮNG THỰC HÀNH ĐẶC BIỆT: CÁC GIAI ĐOẠN CỦA CON ĐƯỜNG

Có lẽ di sản lớn nhất của Tsong Khapa là sự tổng hợp xuất sắc của ông về giáo lý và thực hành Phật giáo được nêu trong hai luận thuyết có ảnh hưởng sâu rộng của ông, *Sự trình bày vĩ đại về các giai đoạn của con đường* và *Sự trình bày vĩ đại về Mật chú bí mật.* Mỗi văn bản đồ sộ này chứa đựng một tầm nhìn toàn diện về con đường giác ngộ dựa trên mô hình cổ điển của Ấn Độ.

Trong hệ thống này, người mới bắt đầu được xem là người có tâm trí bị ảnh hưởng bởi những ô nhiễm tinh thần khiến họ không thể nhận thức thực tế một cách chính xác. Những phiền não thúc giục chúng sinh bình thường dấn thân vào những hoạt động bất thiện và những điều này lần lượt đưa đến đau khổ.

Quan trọng hơn, những chúng sinh bình thường trở nên bị điều kiện hóa bởi những trạng thái tinh thần tiêu cực như vậy do liên tục tham gia vào những hành động bất thiện. Chìa khóa để vượt qua đau khổ nằm ở việc loại bỏ vô minh cơ bản khiến chúng sinh mù quáng trước những hậu quả của hành động của họ.

Sự trình bày về con đường của Tsong Khapa bắt đầu với chúng sinh ở cấp độ này và mô tả tình trạng của họ cũng như nguyên nhân của nó. Sau phần mô tả này, ngài vạch ra con đường tuần tự mà nhờ đó họ có thể vượt qua phiền não, thực hiện các hành động đạo đức, loại bỏ các phiền não trong tâm trí và các khuynh hướng của chúng và cuối cùng, nhờ rèn luyện tinh tấn, đạt được giác ngộ cuối cùng.

Tsong Khapa bắt đầu phần trình bày của mình bằng những thực hành và giáo lý chung cho cả hệ thống kinh điển và *tantra*. Đây là

chủ đề của *Sự trình bày vĩ đại về các giai đoạn của con đường. Ông* tiếp tục phân tích trong quyển sách *The Great Exposition of Secret Mantra,* trình bày con đường dần dần dẫn đến sự giác ngộ phù hợp với hệ thống Kim cương thừa.

Hệ thống *Gélukpa* đặc trưng của con đường giác ngộ được gọi là *lamrim* (*lam rim*), "các giai đoạn của con đường". Như thuật ngữ này chỉ ra, lộ trình được hình dung là tiến triển theo các giai đoạn được sắp xếp theo thứ bậc và học viên phải hoàn thành từng cấp độ trước khi chuyển sang cấp độ tiếp theo. Điều này rất quan trọng vì các khóa đào tạo sau này đòi hỏi phải hoàn thành thành công các giai đoạn trước đó.

Mỗi khía cạnh của con đường giúp chuẩn bị tâm trí và thay đổi nhận thức của người tập theo những cách giúp họ vượt qua đau khổ và nguyên nhân của nó. Vấn đề cơ bản là vô minh và điều này dẫn đến vô số hành động bất thiện. Cách duy nhất để vượt qua vô minh này và những hành động phát sinh từ nó là dần dần cai nghiện tâm trí khỏi những trạng thái tinh thần phiền não. *Triển lãm vĩ đại* của Tsong Khapa là một bản thiết kế chi tiết cho quá trình này.

Ba Khía Cạnh Chính Của Con Đường

Các giai đoạn của hệ thống con đường cũng được Tsong Khapa tóm tắt trong nhiều luận văn ngắn hơn, trong đó quan trọng nhất là *Ba khía cạnh chính của con đường.* Trong tác phẩm này, Tsong Khapa chia con đường Phật giáo thành ba đặc điểm chính: (1) ý định dứt khoát rời khỏi luân hồi, (2) phát sinh ý định đạt giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh và (3) cái nhìn đúng đắn về tính "không".

Những điều này kết tinh tinh túy của tất cả giáo lý và thực hành Phật giáo và chúng được xem là mục tiêu chính của tất cả kinh điển, *tantra* và luận giải Phật giáo. Tsong Khapa cũng cho rằng chúng là điểm chung cho cả con đường kinh điển và *tantra*.

Ngài chỉ ra rằng những điều này không nên được xem là một phần hay mang tính giới thiệu, vì chúng là nền tảng của mọi thực hành và cần thiết cho việc rèn luyện Kim cương thừa thành công cũng như cho thiền định phi Mật tông. Jeffrey Hopkins lưu ý rằng mặc dù các kỹ thuật Mật thừa nói chung được xem là ưu việt hơn so với các kỹ thuật của con đường kinh điển:

tất cả chúng đều yêu cầu ba con đường chính này làm điều kiện tiên quyết và không ai trong số chúng bất cứ lúc nào từ bỏ ba con đường này. Ý định dứt khoát rời bỏ luân hồi là thiết yếu đối với việc thực hành Mật tông cũng như đối với thực hành kinh điển; trong Mật tông, kỷ luật thậm chí còn nghiêm ngặt hơn kỷ luật của các hệ thống kinh điển. Khát vọng giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh là sự thừa nhận gánh nặng giải thoát tất cả chúng sinh khỏi đau khổ và nối kết họ với hạnh phúc và do đó ước muốn đạt được Phật quả, trạng thái mà con người thực sự có sức mạnh để thực hiện lời hứa giải thoát tất cả chúng sinh thông qua việc giảng dạy con đường. Nó hình thành động lực cho việc thực hành Mật tông cũng như thực hành kinh điển. Quan điểm đúng đắn là sự nhận ra về tính "không", sự nhận ra rằng tất cả các hiện tượng không tồn tại một cách cố hữu, chỉ là sự quy gán của tư duy, tồn tại trên danh nghĩa và có hiệu quả nhưng không được tìm thấy dưới sự phân tích tối hậu. Bản thân tính "không" là cuộc sống của kinh điển và *tantra*.[15]

Sự Trình Bày Vĩ Đại Về Các Giai Đoạn Của Con Đường

Sự trình bày vĩ đại về các giai đoạn của con đường của Tsong Khapa cũng nhấn mạnh ba thành phần này, nhưng đi sâu vào chi tiết về tất cả các đặc điểm của các kỹ thuật chung cho cả kinh điển và *tantra*. *Triển lãm vĩ đại* dựa trên tác phẩm có ảnh hưởng sâu sắc của Atiśa, *Ngọn đèn soi đường giác ngộ*, tác phẩm đã trở thành nền tảng của hệ thống thiền định của *Kadampa*, dòng Phật giáo đầu tiên được thành lập ở Tây Tạng.

Tsong Khapa tự thấy mình đang đi theo cách tiếp cận của Atiśa và cải cách những điểm không chính xác trong việc truyền tải nó và do đó mệnh lệnh của ông đôi khi được gọi là "*Kadampa* mới". Sự trình bày vĩ đại của ông về Các gi*ai đoạn của con đường* cố gắng rút ra ý tưởng về tác phẩm của Atiśa, sử dụng nó làm cơ sở cho tầm nhìn của ông về con đường từng bậc dẫn đến giác ngộ.

Mô hình của Atiśa hình thành con đường theo các giai đoạn và mức độ thành tựu. Điều quan trọng nhất trong số này là năm con

[15] Geshe Lhundup Sopa và Jeffrey Hopkins, *Vẻ bề ngoài vượt trội* (Ithaca: Sư tử tuyết, 1989), tr. 18.

đường và mười địa Bồ-tát.[16] Mỗi giai đoạn này thể hiện một mức độ thành tựu nhất định và được đánh dấu bằng một hoặc một loạt các nhận thức cụ thể.

Đỉnh cao của quá trình này là cấp độ thứ mười, khi kết thúc cấp độ này con người sẽ trở thành đức Phật. Tất cả các con đường và cấp độ đều được kết nối với các thực hành thiền định được tóm tắt trong ba khía cạnh chính của con đường.

Theo các học giả *Gélukpa*, có hai phần trình bày chính về các giai đoạn của con đường, một trong số đó được Mañjuśrī truyền cho Long Thọ và phần thứ hai được Di-lặc dạy cho Asaṅga. Văn bản của Atiśa bắt nguồn từ dòng truyền thừa đầu tiên và sự trình bày của Tsong Khapa dựa trên truyền thống này, đồng thời kết hợp truyền thống khác vào hệ thống của ông.

Làm Thế Nào Để Phát Triển Lòng Trắc Ẩn Chân Thật

Tsong Khapa bắt đầu bài trình bày của mình về sự phát triển lòng bi mẫn bằng cách chỉ ra rằng tất cả chúng sinh đều giống nhau ở chỗ họ tìm kiếm hạnh phúc và tránh đau khổ. Từ quan điểm này, không có sự khác biệt giữa các chúng sinh riêng lẻ và nếu người nhận ra sự thật này thì mong muốn tránh đau khổ của chính mình được xem là tương đương với mong muốn của tất cả những người khác.

Sau đó, con người nên nhận ra rằng nếu nhìn vào bức tranh toàn cảnh, không ai có quyền được hạnh phúc hơn bất kỳ ai khác và thông qua việc trau dồi cái nhìn sâu sắc này, con người nhận ra rằng tất cả đều bình đẳng về mặt này. Điều này được gọi là "đánh đồng bản thân và người khác".

Khi đó con người nên nghĩ về hậu quả của việc theo đuổi hạnh phúc ích kỷ không kiềm chế được. Bằng trực giác, tất cả chúng ta đều nghĩ rằng nếu muốn hạnh phúc thì con người nên theo đuổi mục đích riêng của mình, ngay cả khi điều này dẫn đến đau khổ cho người khác.

Tuy nhiên, nếu chúng ta quan sát những người ích kỷ và tham lam, chúng ta sẽ thấy rằng họ không bao giờ thực sự cảm thấy thỏa mãn, trong khi ngược lại những người làm việc vì lợi ích của người

[16] Xem Chương 3 và 4.

khác thường có xu hướng hài lòng. Khi đó, con người nên nhận ra rằng việc tìm kiếm hạnh phúc một cách ích kỷ sẽ dẫn đến đau khổ, trong khi làm việc cho người khác sẽ mang lại lợi ích cho bản thân và người khác.

Bản Chất Của Tâm Trí

Như chúng ta đã thấy trong các chương trước, trong hệ thống *Gélukpa*, tâm được cho là có bản chất của huyễn. Mặc dù chúng sinh bình thường bị quấy rầy bởi sự bất mãn, gây ra bởi những trạng thái tinh thần phiền não, nhưng phiền não của họ không liên quan đến bản chất của tâm trí. Chúng mang tính "bất định", nghĩa là chúng được gây ra bởi những hành động và cảm xúc nhất định, nhưng những điều này không bao giờ trở thành một phần của chính tâm trí.

Chẳng hạn, nếu người cảm thấy căm ghét người khác và tiếp tục chìm đắm trong cảm xúc này, nó sẽ ngày càng trở nên mạnh mẽ hơn và con người sẽ thấy rằng việc ghét bỏ trở nên dễ dàng hơn. Tuy nhiên, cho dù xu hướng này có phát triển mạnh mẽ đến đâu, nó cũng không bao giờ thay đổi bản chất huyễn cơ bản của tâm và con người có thể làm suy yếu và thậm chí loại bỏ sân hận (hoặc bất kỳ cảm xúc tiêu cực nào khác) thông qua việc làm quen với các phương pháp thiền định đối trị thích hợp.

Nếu mong muốn diệt trừ sân hận, con người nên trau dồi tình yêu thương và lòng bi mẫn và nếu liên tục và siêng năng làm quen với những thái độ này, sức mạnh của sân hận sẽ giảm bớt và con người dần dần giảm đi khả năng trải nghiệm nó. Như đức Dalai Lama mô tả khóa đào tạo này:

> Một số loại tâm không được mong muốn ở chỗ khi chúng phát sinh, chúng hành hạ tâm trí cá nhân, nhưng có những loại khác mà sự xuất hiện của chúng mang lại sự tĩnh lặng và bình yên. Vì thế nhiệm vụ của chúng ta bây giờ là phân biệt một cách khéo léo giữa hai loại tâm này. Nói chung, bản chất của ý thức là trong sáng và hiểu biết; nó dễ bị thay đổi và biến đổi. Vì vậy, bản chất thiết yếu của ý thức là thanh tịnh và trong sáng, điều này gợi ý rằng những ảo tưởng làm ô nhiễm tâm trí chưa thâm nhập vào bản chất của nó. Tất cả những vết nhơ trong tâm, chẳng hạn như vô minh và những

> ảo tưởng khác hành hạ chúng ta, đều là những khía cạnh ngẫu nhiên và do đó không thể chia cắt trong tâm chúng ta.[17]

Người tham gia vào sự rèn luyện này không phải mới tạo ra được bản chất huyễn của tâm; ý thức vốn đã thoát khỏi mọi phiền não và thiền định của con người chỉ đơn giản là cho phép huyễn biểu hiện.

Tsong Khapa nhận ra rằng hầu hết mọi người không thể loại bỏ nhanh chóng những ô nhiễm tinh thần đã ăn sâu và do đó bài trình bày của ông về "các giai đoạn của con đường" bắt đầu ngay từ đầu và vạch ra những thay đổi nhận thức cần thiết cho chúng sinh bình thường. Đầu tiên trong số này là sự thừa nhận về vô thường. Người ta phải nhận ra rằng cả cuộc đời con người đều là tạm bợ, thời gian chết là không chắc chắn và việc sinh ra làm người là cực kỳ hiếm hoi. Các giáo viên *Gélukpa* cảnh báo hành giả của họ rằng

> người ta không nên có quan niệm sai lầm rằng việc thực hành pháp phải được hoãn lại cho tương lai khi con người có thể dành ra một thời gian cụ thể cho việc đó; đúng hơn, nó nên được tích hợp vào cuộc sống của người ngay bây giờ.[18]

Văn học Phật giáo từ thời xa xưa ở Ấn Độ đã khẳng định rằng việc tái sinh làm người là điều vô cùng bất thường. Còn hiếm hơn nữa là được tái sinh làm người mà trong đó con người may mắn được nghe ai đó nhắc đến pháp. Còn hiếm hơn nữa là cuộc sống mà con người gặp được những vị thầy chứng ngộ và những tác phẩm viết lách của họ. Người tìm thấy tất cả những điều này đồng thời có thời gian rảnh rỗi cùng nguồn lực cần thiết để thực hành pháp là người vô cùng may mắn.

Một khi con người nhận ra tất cả những điều này, điều kiện tiên quyết tiếp theo là phát triển ý chí kiên định nhằm tận dụng tối đa cơ hội bằng cách cống hiến hết mình cho việc thực hành tôn giáo. Vì thời điểm chết của con người là không chắc chắn và họ có thể không tìm được sự tái sinh làm người khác trong một thời gian dài, con người nên quyết tâm bắt đầu ngay lập tức và không trì hoãn việc rèn luyện cho đến thời điểm thuận tiện hơn sau này. Những người chờ đợi những thời điểm như vậy hiếm khi tìm thấy chúng.

---

[17] HH đức Dalai Lama, Tenzin Gyatso, *Con đường đến hạnh phúc* (Ithaca: Snow Lion, 1991), tr. Geshe Thubten Jinpa, tr. 14.

[18] Như trên, tr. 15.

Phản ứng thích hợp đối với những yếu tố này là cảm giác cấp bách, được tóm tắt trong chú giải của Ban-thiền Lạt-ma thứ tư về *Ba khía cạnh chính của con đường,* trong đó ngài khuyên các thiền sinh hãy suy nghĩ:

> Bây giờ tôi đã đạt được thân đặc biệt của con người, có an nhàn và phú quý, khó tìm và nếu tìm được thì vô cùng ý nghĩa. Nếu vào thời điểm gặp được lời dạy quý báu của đức Phật mà tôi không đạt được trạng thái Phật quả hoàn toàn viên mãn, sự giải thoát tối thượng xóa bỏ mọi đau khổ thì tôi lại phải chịu đau khổ, ít nhất là của luân hồi nói chung và có lẽ cả ba kiếp tái sinh xấu nói riêng.[19]

Những Sai Lầm Của Luân Hồi

Bây giờ con người nên xem xét những lỗi lầm của luân hồi. Luân hồi là vô thủy và vô tận. Mỗi người trong quá khứ đều đã sinh ra vô số lần, già đi, đau khổ và chết đi và mỗi lần sinh ra tiếp theo đều được quyết định bởi hành động của những đời sống trước. Nếu không làm điều gì đó để thoát khỏi guồng quay của luân hồi, con người sẽ tiếp tục tái sinh trong đó và không có gì chắc chắn rằng những kiếp sau của mình sẽ tốt như kiếp hiện tại.

Đúng hơn, nếu con người nghĩ về thực tế là hầu hết mọi người trên thế giới đều bị ảnh hưởng bởi đau khổ, nghèo đói, chiến tranh, bệnh tật, thiên tai, v.v., con người nhận ra rằng ngay cả khi họ may mắn được tái sinh làm người, rất có thể lần tái sinh tiếp theo sẽ đầy rẫy những điều khó chịu.

Tuy nhiên, có nhiều khả năng con người sẽ rơi vào một trong những cõi thấp hơn (của súc sinh, ngạ quỷ và chúng sinh địa ngục), nơi có đặc điểm thường xuyên phải chịu đau khổ. Những người sinh ra trong những số phận này phải trải qua những khó khăn và đau đớn vượt xa những gì hầu hết con người có thể chịu đựng hoặc thậm chí tưởng tượng.

Vì thực tế luân hồi là vô thủy và vô tận, con người cũng nên nhận ra rằng mình đã tái sinh vô số lần và mình đã trải qua tất cả những

---

[19] Losang Belden Denbé Nyima, *Hướng dẫn về ba khía cạnh chính của con đường,* trong *Cắt qua hình tướng,* tr. 47. "Ba kiếp xấu" là súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục. Đây là những điều "xấu" vì chúng gây ra rất nhiều đau khổ.

số phận khó chịu và phải chịu đựng đau khổ khủng khiếp. Hơn nữa, do tính chất nhất thời của vận may trong luân hồi, nếu vẫn tiếp tục ở trên guồng quay, trong tương lai con người chắc chắn sẽ thấy mình ở các cõi thấp.

Người thực sự hiểu rõ sự thật của tình huống này nên phát triển ác cảm sâu sắc đối với luân hồi và quyết tâm mạnh mẽ để thoát khỏi nó càng nhanh càng tốt. Người ta nói rằng sự hiểu biết đúng đắn về bản chất của luân hồi sẽ dẫn đến thái độ của một tù nhân đối với nhà tù của mình và mong muốn mãnh liệt được thoát khỏi nó. Tsong Khapa chỉ ra rằng nếu không có quan điểm như vậy, con người sẽ không thể đi theo con đường giác ngộ thành công:

> Hãy tưởng tượng mẹ bạn thật rõ ràng trước mặt bạn. Hãy xem xét nhiều lần xem bà đã là mẹ của bạn vô số lần như thế nào, không chỉ bây giờ, mà còn từ vô thủy luân hồi. Khi còn là mẹ của bạn, bà đã bảo vệ bạn khỏi mọi nguy hiểm và mang lại lợi ích và hạnh phúc cho bạn. Đặc biệt, kiếp này mẹ đã ôm bạn thật lâu trong bụng mẹ. Khi bạn được sinh ra, khi bạn vẫn còn tóc mới, mẹ đã ôm bạn trong hơi ấm của da thịt và đu đưa bạn trên đầu mười ngón tay của bà. Cô ấy cho bạn bú, cho bạn ăn bằng miệng, lau nước mũi cho bạn bằng miệng và dùng tay lau sạch vết bẩn cho bạn.[20] Bằng nhiều cách khác nhau, Mẹ đã nuôi dưỡng bạn không mệt mỏi. Khi bạn đói và khát, mẹ cho bạn uống, khi bạn lạnh, cho quần áo và khi bạn nghèo, cho tiền. Bà ấy đã trao cho bạn những điều quý giá nhất đối với bà. Hơn nữa, bà không tìm thấy những thứ này một cách dễ dàng... Khi bạn bị sốt, bà ấy thà chết còn hơn để con mình chết; và nếu con bị bệnh, từ sâu thẳm trái tim, bà thà chịu đau khổ còn hơn để con mình đau khổ.[21]

Tình yêu của người mẹ dành cho con mình cũng như lòng biết ơn và tình cảm của đứa trẻ là những mô hình cơ bản để nuôi dưỡng

---

[20] Ba điều cuối cùng đề cập đến những thực tiễn phổ biến ở các xã hội tiền công nghiệp, nơi không có sẵn thực phẩm đóng gói dành cho trẻ em, Kleenex và Pampers. Như đã giải thích trong phần chú giải (xem chú thích 18 ở trên), bà mẹ sẽ nhai thức ăn của trẻ trước để trẻ dễ tiêu hóa hơn. Họ sẽ dùng lưỡi để lau sạch chất nhầy trên mặt em bé nhằm tránh gây kích ứng da, thậm chí còn dùng tay của chính mình để lau chất bẩn cho trẻ sơ sinh. Ý nghĩa chính của đoạn văn là làm cho thiền sinh nhận thức được lòng tốt sâu sắc của mẹ mình.

[21] *Bốn lời chú giải đan xen về sự trình bày vĩ đại về các giai đoạn của con đường*, tr. 575.1.

thái độ yêu thương tất cả chúng sinh khác. Tsong Khapa cho rằng con người có mối quan hệ gắn bó mật thiết với mẹ và bất cứ ai suy ngẫm về lòng tốt của mẹ sẽ mong muốn đền đáp điều đó.

Phương pháp bảy điểm nhân quả dựa trên giả định rằng tình thương của người mẹ dành cho con mình là tình yêu mãnh liệt nhất của chúng sinh bình thường và điều này trở thành hình mẫu cho những người tu tập Phật giáo.

Sau khi nhận thức được lòng tốt của mẹ mình, con người sẽ trải rộng đến tất cả chúng sinh khác những cảm giác ấm áp và biết ơn mà nhận thức này mang lại. Sau đó, con người xem xét thực tế rằng cuộc sống hiện tại của họ phụ thuộc vào nhiều nguyên nhân và điều kiện khác nhau và các mối quan hệ hiện tại của con người chỉ là ngẫu nhiên: trong quá khứ, người hiện nay là kẻ thù tồi tệ nhất của ta từng là mẹ hoặc người bạn thân nhất của ta, còn bạn bè và người thân của ta giờ là kẻ thù cay đắng nhất. Hơn nữa, không có gì chắc chắn ngay cả đối với các mối quan hệ hiện tại: kẻ thù của con người có thể trở thành bạn và bạn bè của người có thể trở thành kẻ thù.

> Từ quan điểm của bản thân, bởi vì con người đã lăn trôi từ vô thủy, nên không có chúng sinh nào mà không là bạn của mình hàng trăm lần. Vì vậy, con người nên nghĩ, "Tôi nên coi trọng ai?", "Tôi nên ghét ai?"[22]

Theo đức Dalai Lama, những người trau dồi thành công sự hiểu biết này có thể yêu thương ngay cả những người ghét và làm hại họ. Ông đề cập đến tấm gương sâu sắc của những người lính Trung Quốc đã xâm chiếm đất nước của ông, tàn sát đồng bào Tây Tạng của ông, đẩy ông đi lưu vong và đang ra tay phá hủy nền văn hóa và tôn giáo của ông. Ông ấy nói rằng họ là những người bạn tuyệt vời nhất của ông trong thiền định, vì học cách yêu thương họ, bất chấp những hành vi tàn bạo mà họ đã phạm phải, là một thử thách lớn:

> Các khái niệm về kẻ thù, bạn bè, v.v. đều tương đối và chỉ tồn tại ở cấp độ khái niệm. Chúng phụ thuộc lẫn nhau, cũng như các khái niệm dài và ngắn... Chính sự hiểu lầm của bạn về bạn bè, người thân và kẻ thù như sự tồn tại cố hữu đã làm

[22] Như trên, tr. 572, 5.

> nảy sinh những cảm xúc dao động của bạn đối với họ. Do đó, bằng cách nhận ra rằng không có kẻ thù và bạn bè cố hữu như vậy, bạn sẽ có thể vượt qua những cảm xúc thiên vị của mình đối với tất cả chúng sinh.[23]

Suy ngẫm theo cách này, con người sẽ hiểu rằng không cần thiết phải yêu quý hay khinh thường một người cụ thể nào cả. Khi một người hoàn toàn hiểu được lòng tốt của mẹ mình và nhận ra rằng tất cả chúng sinh khác đều tử tế như nhau thì người đó trải nghiệm một tình cảm và sự tôn trọng lan tỏa đến tất cả chúng sinh khác, ngay cả những người mà trước đây họ cảm thấy thù địch.

Bước tiếp theo là nhận ra rằng mình nợ mỗi chúng sinh một món nợ biết ơn về lòng tốt trong quá khứ và nghĩ theo cách này, mình quyết tâm trả ơn từng người. Sau khi xem xét cách tốt nhất để thực hiện điều này, rõ ràng hiện nay nguồn lực của con người có hạn.

Bởi Tsong Khapa là nhà tư tưởng Phật giáo, không có gì đáng ngạc nhiên khi ông kết luận rằng loại người có khả năng giúp đỡ người khác tốt nhất là đức Phật và do đó ông gợi ý rằng vào thời điểm này con người nên quyết định theo đuổi Phật quả để mang lại lợi ích cho người khác một cách hiệu quả nhất.

Thiền Về Tính "Không"

Khía cạnh chính thứ ba của con đường trong hệ thống *Gélukpa* là thiền định về tính "không", đó là một trong hai đặc điểm cơ bản của tâm giác ngộ của đức Phật. Cái còn lại là lòng bi mẫn, có liên quan chặt chẽ đến việc thực hành cách xem tất cả chúng sinh như mẹ của mình và làm việc vì lợi ích của người khác.

Theo quan điểm của Tsong Khapa, việc rèn luyện trí tuệ không tách rời khỏi việc trau dồi lòng từ bi; đúng hơn, cả hai đều có mối liên hệ mật thiết với nhau và cái này củng cố và nâng cao cái kia. Vì thế, đức Dalai Lama tuyên bố,

> để trau dồi lòng từ bi – lòng vị tha – trong thiền định cần có sự trợ giúp của trí tuệ. Người ta nói rằng với sự trợ giúp của trí tuệ, lòng từ bi có thể trở nên vô hạn. Điều này là do những cảm xúc phiền não ngăn cản sự phát triển của lòng

[23] *Con đường đến hạnh phúc,* tr. 164.

> bi vô hạn và để tiêu diệt những cảm xúc phiền não này cần phải biết bản chất của các hiện tượng. Lý do cho điều này là những cảm xúc phiền não áp đặt tính tốt và tính xấu lên các hiện tượng vượt quá mức độ của những gì hiện có... Để chống lại sự áp đặt này và do đó ngăn chặn sự phát sinh của những cảm xúc phiền não, cần phải biết bản chất cuối cùng của các hiện tượng một cách chính xác, không có sự áp đặt; chúng ta cần biết sự vắng mặt của sự tồn tại cố hữu trong mọi hiện tượng.[24]

Thông qua việc làm quen với lòng vị tha, sự đánh giá cao về tính "không" của một người trở nên sâu sắc hơn và khi người đó trở nên tiến bộ hơn trong thiền định về tính "không", người đó sẽ phát triển năng lực từ bi ngày càng lớn hơn và do đó,

> bởi vì bản chất tối hậu của mọi hiện tượng là tính "không" của sự tồn tại cố hữu này, nên việc trau dồi trí tuệ cũng cần thiết. Khi hai khía cạnh này – từ bi và trí tuệ – được thực hành cùng nhau, trí tuệ sẽ trở nên sâu sắc hơn và ý thức về nhị nguyên giảm đi. Do tâm an trú trong ý nghĩa của tính "không", hình tướng nhị nguyên trở nên nhẹ nhàng hơn, đồng thời tâm cũng trở nên vi tế hơn. Khi tâm thậm chí còn phát triển vi tế hơn, đạt đến mức độ vi tế nhất, cuối cùng nó được chuyển hóa thành tâm cơ bản nhất, tâm nền tảng bẩm sinh của huyễn, mà ngay lập tức nhận ra và đồng nhất với tính "không" trong trạng thái cân bằng thiền định mà không có bất kỳ hình tướng nhị nguyên nào trộn lẫn với tính "không". Trong tất cả đều có tính chất này, mọi vật đều có thể xuất hiện; điều này được gọi là "Tất cả trong một vị, một vị trong tất cả."[25]

Người quán chiếu thành công tính "không" sẽ nhận ra rằng "không có gì là tốt hay xấu, mà chính sự suy nghĩ mới làm nên điều đó". Chúng ta liên tục áp đặt những cách diễn giải lên những điều chúng ta cảm nhận được và nhìn chung chúng ta hoàn toàn không nhận thức được rằng mình đang làm như vậy. Tuy nhiên, khi chúng ta phân tích các hiện tượng để xác định liệu chúng có những đặc

[24] *Lòng tốt, sự trong sáng và sự sáng suốt*, tr. 161.

[25] Như trên, tr. 71.

tính mà chúng ta gán cho chúng hay không, tuy nhiên, chúng ta thấy rằng trong bản chất cuối cùng của chúng, chúng tính "không", hoàn toàn không có bất kỳ sự tồn tại cố hữu nào, liên tục thay đổi và vô thường.

Trong hệ thống *Gélukpa*, ban đầu con người sử dụng lý luận để xác định liệu các hiện tượng có tồn tại theo cách chúng xuất hiện hay không. Khi xem xét theo cách này, chúng ta thấy rằng mặc dù mọi thứ dường như tồn tại một cách cố hữu và sở hữu một cách tự nhiên những đặc tính mà chúng ta gán cho chúng, nhưng thực tế chúng không có.

Các văn bản *Gélukpa* chứa đựng nhiều lý luận giúp con người đạt được sự nắm bắt khái niệm về tính "không", bởi vì tính "không" được cho là một "hiện tượng hơi bị ẩn giấu", nghĩa là mặc dù chúng ta thường không biết về nó, nhưng chúng ta có thể hiểu nó thông qua lý luận.

Việc sử dụng lý luận ban đầu giúp thiền sinh nhận ra rằng tất cả các hiện tượng đều không có sự tồn tại cố hữu và việc con người có thể chứng minh điều này thông qua những bằng chứng hợp lý khiến cho niềm tin không thể lay chuyển. Tuy nhiên, chỉ đạt được sự hiểu biết khái niệm thôi thì chưa đủ: con người phải hiểu sâu sắc hơn về tính "không" thông qua việc làm quen nhiều lần.

Càng rèn luyện trong tính "không", trí tuệ con người càng trở nên sâu sắc hơn, cho đến khi họ vượt qua được nhu cầu tư duy khái niệm và sự nhận biết về tính "không" của họ đạt đến mức độ nhận thức trực tiếp, đến mức khi xem xét một hiện tượng trong thiền định, họ lập tức hiểu rõ sự vắng mặt của sự tồn tại cố hữu của nó.

Thiền Như Sự Làm Quen

Sự tiến bộ như vậy có thể thực hiện được vì tâm trí có thể rèn luyện được; nó trở nên quen thuộc với bất cứ thứ gì nó thường tiếp xúc. Chúng sinh bình thường bị quấy rầy bởi những cảm xúc phiền não bởi vì họ đã trở nên quen thuộc với chúng qua sự thực hành lặp đi lặp lại. Nếu người chọn theo đuổi con đường Phật giáo, tâm trí cũng có thể trở nên hòa hợp với lòng từ bi và trí tuệ.

> Bạn có thể nghĩ: "Tâm trí của tôi chứa đầy những cảm xúc phiền não. Làm sao tôi có thể làm được điều này?" Tuy

> nhiên, tâm trí vẫn làm những gì nó đã quen. Cái gì không quen thì ta thấy khó, nhưng quen dần thì những việc vốn khó lại trở nên dễ dàng. Vì vậy, trong tác phẩm *Nhập Bồ-tát hạnh của Bồ-tát Đề Thiên* có nói, "Không có gì mà theo thời gian bạn không thể quen được".[26]

Trong hệ thống của Tsong Khapa, khía cạnh chính thứ ba của con đường bao gồm việc tự làm quen với tuệ giác rằng mọi hiện tượng phức tạp đều được tạo ra bởi nguyên nhân và điều kiện, rằng chúng là vô thường, tạm thời và rằng chúng không tồn tại theo cách chúng xuất hiện. Mặc dù chúng có vẻ rắn chắc, sở hữu một cách tự nhiên những phẩm chất mà chúng ta gán cho chúng và tồn tại từ phía chúng, nhưng thực tế chúng không tồn tại theo cách này.

Càng rèn luyện tuệ giác này, sự hiểu biết của con người càng trở nên sâu sắc hơn, cho đến khi họ không còn cần phải tái tạo lại quá trình lý luận mà qua đó họ ban đầu biết rằng các hiện tượng đều tính "không" trong sự tồn tại cố hữu. Nhận thức về tính "không" hoạt động ở cấp độ nhận thức trực tiếp và con người phát triển khả năng nhận biết tính "không" của bất kỳ hiện tượng nào thông qua việc hướng sự chú ý của mình vào nó. Tại thời điểm này, con người vượt qua tư duy khái niệm cần thiết cho sự hiểu biết ban đầu.

Tuy nhiên, đây không phải là mức độ đạt được cuối cùng, bởi vì ngay cả khi một người trực tiếp nhận thức được tính "không", họ cũng không thể nhận thức được sự xuất hiện của các hiện tượng và tính "không" của chúng cùng một lúc. Ban đầu họ chỉ có thể nắm bắt được cái này hay cái kia và chỉ có thể nhận thức trực tiếp tính "không" trong khi đang thiền định trong đó họ quán chiếu bản chất cuối cùng của các hiện tượng. Chỉ có các đức Phật mới có thể nhìn thấy các hình tướng và tính "không" cùng một lúc và do đó cần phải rèn luyện thêm cho đến khi một người có thể làm được như vậy.

Người ta cũng không thể biểu lộ lòng bi mẫn tự phát và phổ quát của đức Phật và vì vậy con người phải tiếp tục thực hành để đào sâu và mở rộng tầm nhìn về lòng bi mẫn của mình. Như đã lưu ý ở trên, trong hệ thống *Gélukpa*, hai khía cạnh đào tạo này phối hợp với nhau và mỗi khía cạnh đều củng cố và nâng cao khía cạnh kia. Kết

[26] Như trên, tr. 104.

quả cuối cùng của thực hành này là Phật quả, là đỉnh cao của việc trau dồi lòng từ bi và trí tuệ, hoàn thành việc rèn luyện lục độ ba-la-mật và đạt được sự toàn giác.

Hệ Thống Tantra Của Géluk

Các kỹ thuật được nêu ở trên là một phần của truyền thuyết công truyền mà Gélukpas gọi là "con đường kinh điển". Nó được chia sẻ bởi các tông phái khác của Phật giáo Tây Tạng. Cả bốn truyền thống đều nhấn mạnh sự cần thiết của việc nghiên cứu sơ bộ trước khi thực hành thiền định một cách nghiêm túc.

Giống như con người cần biết mình sẽ đi đâu và làm thế nào để đến đó trước khi quyết định hành trình từ nơi này đến nơi khác, các thiền sinh Phật giáo cũng phải tìm hiểu sơ lược về con đường, những loại thực hành mà họ sẽ thực hiện và những trải nghiệm mà họ có thể mong đợi có được - cùng với những nguy hiểm và thuốc giải độc - và do đó, những Phật tử Tây Tạng nghiêm túc với các pháp *yoga* hiển truyền hoặc Kim cương thừa đều phải dành nhiều năm để học các hệ thống tương ứng của họ.

Hầu hết các đạo sư Tây Tạng đã cống hiến hàng thập kỷ để đào tạo học thuật trước khi bắt đầu thiền định Mật tông một cách nghiêm túc và phương pháp này đã có từ lâu ở Ấn Độ cổ đại, nơi các trường đại học tu viện là trung tâm của cả việc học tập và thực hành. Ngay cả trong các dòng truyền thừa thành tựu giả, các học viên thường trải qua nhiều năm học việc dưới sự hướng dẫn của một bậc thầy trước khi mạo hiểm đến những vùng sâu vùng xa để thiền định đơn độc.[27]

---

[27] Một trong những điều trớ trêu thường xuyên xảy ra về việc phương Tây chiếm đoạt Phật giáo Tây Tạng là thành kiến chống trí thức phổ biến của nhiều người mới theo đạo, đặc biệt là những người không nói tiếng Tây Tạng. Các Lạt-ma Tây Tạng mà những người cải đạo này thường tôn kính đã trải qua nhiều thập kỷ nghiên cứu học thuật chuyên sâu và đây là điều kiện tiên quyết để được chứng nhận là một giáo viên. Thái độ phản trí thức đặc biệt phổ biến ở những người phương Tây học tập với các Lạt-ma từ dòng *Kagyu* và *Nyingma* (nhưng không có nghĩa là chỉ giới hạn ở họ) - những người thường khẳng định rằng chỉ nghiên cứu thôi thì chưa đủ và con người cũng phải tham gia vào thiền định để đạt được những mức độ nhận thức cao cấp - mặc dù bản thân họ đã nhận được nền tảng vững chắc về kiến thức công truyền và bí truyền như một phần trong quá trình đào tạo của họ. Tôi biết không có Lạt-ma Tây Tạng nào lại không nhận được sự hướng dẫn như vậy và chỉ nhập thất đơn độc; ý tưởng rằng người có thể thiền định thành công mà không cần có bất kỳ kiến thức nào trước đó về con đường - về

Giống như bốn tông phái còn lại, các *Gélukpa* có hệ thống thực hành Mật thừa sâu rộng và phát triển cao, bao gồm việc rèn luyện *yoga* thần được mô tả trong Chương "Mật tông", sáu *yoga* của *Nāropa*, thiền định vô tướng của đại ấn và đại viên mãn.

Các dòng truyền thừa có điểm chung với các dòng truyền thừa *Kagyu* và *Nyingma*, cũng như các kỹ thuật đặc biệt bắt nguồn từ nguồn gốc của chính họ. Hệ thống *yoga* thần và thực hành quán tưởng của *Gélukpa* giống hệt với hệ thống được nêu trong Chương "Mật điển" về mọi khía cạnh chính và vì vậy độc giả nên tham khảo nó.

Mật điển chính của *Géluk* là *Cakrasaṃvara* và *Kālacakra* cũng là một nguồn quan trọng cho giáo lý và thực hành. Truyền thống *Gélukpa*, giống như *Sakyapa*, thường cho rằng vì sự khó khăn của con đường và sự khắc nghiệt của thực hành Mật thừa, hành giả phải có một nền giáo dục thấu đáo về các chủ đề hiển lộ và bí truyền trước khi tham gia vào việc rèn luyện Kim cương thừa. Một khi điều này đã được hoàn thành, các bậc thầy *Géluk* nhấn mạnh tính ưu việt của Mật tông và khuyến khích các học trò chuyên tâm áp dụng nó.

Không giống như một số dòng tu Tây Tạng khác, các *Gélukpa* không coi thiền định vô hình tướng là đủ để đạt được Phật quả: hành giả cũng phải nắm vững các kỹ thuật *yoga* nhiệt, huyễn thân và quán tưởng, cùng với việc thực hành lặp lại hàng ngày lâu dài của các chu kỳ phụng vụ (*sàdhana*). Hơn nữa, trong khi một số mệnh lệnh cho rằng việc thực hành các *yoga* tình dục với người phối ngẫu thể chất ("ấn hành động") là không cần thiết để đạt được Phật quả và con người có thể làm được điều đó chỉ thông qua quán tưởng, các bậc thầy *Gélukpa* từ thời Tsong Khapa đã cho rằng sinh lý học vi tế của gió, giọt và kinh mạch chỉ có thể được chuyển hóa thành sinh lý của một sinh vật đã thức tỉnh thông qua các *yoga* có sự tham gia của người phối ngẫu thực sự.

Mặt khác, truyền thống *Gélukpa* có xu hướng dành riêng những thực hành như vậy cho một số ít người lão luyện ưu tú đã trải qua

---

các hệ thống thiền định của Phật giáo, về những cạm bẫy và thuốc giải độc - sẽ nực cười đối với các Lạt-ma Tây Tạng giống như ý tưởng rằng người có thể quyết định lái xe từ New York đến California mà bị bịt mắt, đơn giản là vậy, lên xe mà không xem bản đồ hay hỏi đường, nhấn ga và hy vọng rằng mình có thể đến đích.

nhiều năm đào tạo nghiêm ngặt trước khi nhận được hướng dẫn về *yoga* tình dục. Hầu hết các hành giả được khuyên nên tiếp tục làm Tăng sĩ hoặc nữ tu và áp dụng các phương pháp thiền định trong đó tưởng tượng ra người phối ngẫu, vì điều này an toàn hơn và hiệu quả hơn đối với đại đa số Phật tử.

Gélukpas cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nhập thất thường xuyên và giống như ba dòng tu khác, duy trì các trung tâm thiền định, trong đó các học viên có thể tham gia vào thời gian ba năm thiền định đơn độc sau khi được hướng dẫn kỹ lưỡng bởi người hướng dẫn của họ.

Một số người phương Tây cải đạo sang các truyền thống Tây Tạng khác coi *Gélukpas* là một nhóm học giả bỏ bê việc thực hành Mật thừa, nhưng đây là một thành kiến ngây thơ và thiếu hiểu biết; trên thực tế, các *Gélukpa* có một kho tàng phong phú về các dòng truyền thừa Kim cương thừa và các truyền thống thực hành có từ nguồn gốc của hệ thống ở Ấn Độ. Những nhân vật chính của nó đều là những học giả thành tựu và những bậc lão thông Mật thừa và họ được tôn kính nhiều vì những thành tựu thiền định cũng như việc học tập của họ.

Đúng là *Géluk* theo truyền thống nhấn mạnh tính trung tâm của việc học tập như một điều kiện tiên quyết để thực hành thành công, nhưng điều này không hề làm giảm đi sự cam kết của họ đối với thiền định và có sự nhất trí chung rằng nếu không có sự rèn luyện sâu rộng thì không thể đạt được cấp độ cao nào của con đường.

Đức Dalai Lama (người đã được đề cập ở trên đã được đào tạo trong hệ thống học thuật *Gélukpa* nhưng không phải là người đứng đầu dòng tu) là một ví dụ về sự nhấn mạnh kép vào học tập và thực hành. Ông trải qua những năm đầu đời dưới sự hướng dẫn của các học giả cao cấp, nắm vững kiến thức về các hệ thống Phật giáo hiển truyền và bí truyền và đạt được cấp độ cao nhất trong các kỳ thi *Géshé* của mình.

Ông là một trong những nhà tranh luận vĩ đại nhất trong thế hệ của mình và có kiến thức ấn tượng về văn học Phật giáo. Ông cũng dành một khoảng thời gian đáng kể mỗi ngày để thực hành thiền định Mật thừa. Ông nhận được sự hướng dẫn liên tục về các

giáo khóa Kim cương thừa của nhiều dòng truyền thừa và cũng có những người hướng dẫn cho các thiền định vô sắc tướng gắn liền nhất với *Kagyu* và *Nyingma*, nhưng cũng đã trở thành một phần của dòng truyền thừa *Géluk*.

Điều này đúng với nhiều Lạt-ma *Gélukpa* cao cấp khác, những người đã dành nhiều năm để ghi nhớ và tranh luận về những điểm hay trong sách giáo khoa của trường Đại học tương ứng của họ, nhưng sau đó mở rộng tầm nhìn của họ và đào sâu vào các lĩnh vực học tập Phật giáo khác. Hầu hết đều tham gia thực hành Mật thừa từ khi còn nhỏ và điều này được tích hợp vào chương trình giảng dạy của tu viện.

Sau khi hoàn thành thành công mỗi cấp độ của hệ thống học viện, hành giả thường đi vào nơi nhập thất đơn độc dài hạn, nơi mà kiến thức khái niệm của họ được tích hợp vào các quán tưởng về *yoga* thần và các kỹ thuật thực hành Mật tông đặc biệt của dòng họ. Nhiều *Gélukpa* quyết định rời bỏ dòng học thuật vào một thời điểm nào đó và trở thành những thiền sinh toàn thời gian và dành phần lớn cuộc đời của họ trong các hang động hoặc túp lều thiền định.

Hệ thống nhận thấy rằng có nhiều khuynh hướng khác nhau giữa những người thực hành và có các lựa chọn tương ứng cho việc học tập và thực hành. Tất cả các bậc thầy *Géluk* đều đồng ý rằng các kỹ thuật của *yoga tantra* tối thượng là phương tiện nhanh nhất và hiệu quả nhất để đạt được Phật quả và tông phái này duy trì nhiều dòng truyền thừa, mỗi dòng có cách tiếp cận riêng và truyền thuyết bí truyền, điều này cho phép các giáo viên *Géluk* có thể đáp ứng những năng khiếu và định hướng khác nhau.

16: ĐẠO BÖN: HỆ THỐNG KHÔNG CHÍNH THỐNG

GIỚI THIỆU

Người dân Tây Tạng thường phân biệt ba truyền thống tôn giáo: (1) pháp thiêng liêng (*lha chos*), hay Phật giáo; (2) *Bön dharma* (*bon chos*); và (3) pháp của con người (*mi chos*), hay tôn giáo dân gian. Loại thứ nhất bao gồm các học thuyết và thực hành được cho là có tác dụng mang đậm dấu ấn Phật giáo. Sự phân loại này ngầm thừa nhận rằng pháp thiêng liêng là tách biệt và khác biệt với hai pháp kia, mặc dù Phật giáo Tây Tạng đã kết hợp các yếu tố của cả hai truyền thống này.

Bön thường được xem là truyền thống tôn giáo bản địa của Tây Tạng, hệ thống các nghi lễ pháp sư và vật linh được thực hiện bởi các Tăng sĩ gọi là *shen* (*gshen*) hoặc đạo *Bön* (*bon po*). Mặc dù điều này được nhiều Phật tử thừa nhận, bằng chứng lịch sử chỉ ra rằng *Bön* chỉ phát triển như hệ thống tôn giáo tự giác dưới ảnh hưởng của Phật giáo.

Khi Phật giáo du nhập vào đất nước này, những người thực hành các truyền thống bản địa đã nhận ra rằng có sự khác biệt rõ ràng giữa các thực hành của chính họ và của tín ngưỡng nước ngoài và theo thời gian, những người tự coi mình là tín đồ của tôn giáo cũ của Tây Tạng đã phát triển truyền thống riêng biệt, nhưng lại kết hợp nhiều yếu tố Phật giáo.

Mặc dù các tác phẩm lịch sử sau này nói rằng sự du nhập của Phật giáo ban đầu bị đạo *Bön* phản đối, thuật ngữ này thậm chí không được sử dụng trong các ghi chép của các triều đại đầu tiên để đề cập đến các hệ thống và thực hành bản địa. Thay vào đó, chúng được gọi là *chö* (*chos*), thuật ngữ tương tự sau này được sử dụng để dịch thuật ngữ *dharma* trong tiếng Phạn, mà trong văn học Phật giáo đề cập

đến giáo lý và thực hành Phật giáo. Ví dụ, trong các dòng chữ khắc trên lăng mộ của vua Sénalek (799 - 815), thuật ngữ đạo *Bön* dùng để chỉ các Tăng sĩ hoàng gia có nhiệm vụ tiến hành các nghi lễ cho các vị vua Yarlung.

Trong các ghi chép ban đầu, "*Bön*" biểu thị một dạng linh mục cụ thể thực hiện các nghi lễ để xoa dịu các linh hồn địa phương và đảm bảo an lành cho người chết ở thế giới bên kia. Mãi về sau này, dưới ảnh hưởng của Phật giáo, từ "*Bön*" mới được dùng để chỉ các thực hành tôn giáo Tây Tạng tiền Phật giáo nói chung.

Cũng cần lưu ý rằng các nghi thức được thực hiện bởi các Tăng sĩ đầu tiên này như được ghi lại trong các ghi chép cũ dường như khác biệt đáng kể so với đạo *Bön* đương thời. Ví dụ, như Per Kværne lưu ý, họ đều quan tâm đến việc chăm sóc người chết thông qua các nghi lễ nhằm đảm bảo cuộc hành trình an toàn sang thế giới bên kia và sự thịnh vượng vật chất của họ sau khi đến.[1]

Các nghi lễ của người đạo *Bön* thường liên quan đến việc hiến tế động vật (chủ yếu là ngựa, bò *yak* và cừu), cúng dường thức ăn, đồ uống và chôn cất người chết bằng những viên ngọc quý, những lợi ích mà việc đó dường như đã chuyển giao cho họ trong thế giới bên kia thông qua các nghi lễ pháp sư.

Công phu nhất trong số này là những nghi lễ dành cho các vị vua, mỗi vị vua đều được chôn cất trong một ngôi mộ được xây dựng đặc biệt và dường như có những người hầu, bộ trưởng và thuộc hạ cùng tham gia vào cái chết. Sau đó, các linh mục hoàng gia đã cử hành các nghi lễ đặc biệt, mà theo ghi chép cũ đôi khi kéo dài trong vài năm. Những điều này nhằm mục đích đảm bảo phúc lợi cho các vị vua ở thế giới bên kia và kêu gọi sự giúp đỡ của họ trong các công việc trần tục.

Thuyết Vật Linh Trong Tôn Giáo Dân Gian Tây Tạng

Tôn giáo dân gian Tây Tạng bao gồm các tín ngưỡng và thực hành bản địa, nhiều trong số đó có trước sự du nhập của Phật giáo và thường được xem là khác biệt với thực hành Phật giáo chính thống. Những điều này chủ yếu liên quan đến việc cầu nguyện cho

[1] Per Kværne, "*Bön*," trong Mircea Eliade, chủ biên, *Bách khoa toàn thư về tôn giáo* (New York: Macmillan, 1987), tập. 2, tr. 277.

các linh hồn và ma quỷ của Tây Tạng, những loài được cho là sinh sống trên mọi vùng của đất nước.

Các thực hành tôn giáo dân gian chủ yếu dựa vào phép thuật và nghi lễ và thường nhằm mục đích mang lại những lợi ích trần tục, chẳng hạn như bảo vệ khỏi bị tổn hại, mùa màng bội thu, gia súc khỏe mạnh, sức khỏe, giàu có, v.v.. Không nên đánh giá thấp tầm quan trọng của chúng đối với người dân bình thường, vì trong ý thức của hầu hết người Tây Tạng, thế giới là nơi sinh sống của vô số thế lực và linh hồn và phúc lợi của con người đòi hỏi họ phải được xoa dịu và đôi khi bị khuất phục.

Mọi bộ phận của môi trường tự nhiên được cho là có sự sống với nhiều loại lực lượng tri giác khác nhau, cư trú trong núi, cây, sông hồ, đá, cánh đồng, bầu trời và trái đất. Mỗi vùng đều có những sinh vật siêu nhiên bản địa của riêng mình và người dân sống ở những khu vực này nhận thức rõ ràng về sự hiện diện của chúng. Để duy trì ân sủng tốt lành của họ, người Tây Tạng cúng dường, thực hiện các nghi lễ để xoa dịu họ và đôi khi không đi đến những nơi cụ thể để tránh các thế lực nguy hiểm hơn.

Trong môi trường thường khắc nghiệt của Tây Tạng, những thực hành như vậy được cho là mang lại cho mọi người một biện pháp kiểm soát đối với môi trường xung quanh không thể đoán trước và đôi khi nguy hiểm. Với sự chiến thắng gần như hoàn toàn của Phật giáo ở Tây Tạng, tôn giáo dân gian đã được thấm nhuần các yếu tố và thực hành Phật giáo, nhưng vẫn còn khác biệt trong tâm trí người dân, chủ yếu vì trọng tâm của nó là vào những lợi ích trần tục thực dụng chứ không phải vào sự giải thoát cuối cùng hay lợi ích của người khác.

Nhìn chung, người Tây Tạng luôn bị mê hoặc bởi các thực hành ma thuật và huyền bí và ngay từ thời xa xưa đã xem đất nước của họ là nơi trú ngụ của vô số thế lực siêu nhiên mà hành động của các thế lực ấy ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống của họ. Vì các bậc thầy Phật giáo có xu hướng tập trung vào các mục tiêu siêu thế nên người Tây Tạng tự nhiên tìm kiếm sự phục vụ của các pháp sư địa phương, những người có chức năng tiếp xúc với các linh hồn, dự đoán ảnh hưởng của chúng lên cuộc sống con người và thực hiện các nghi lễ khắc phục những ảnh hưởng có hại hoặc tranh thủ sự giúp đỡ của họ.

Khi Phật giáo vào Tây Tạng, nó không hề có ý định đàn áp niềm tin vào các thế lực bản địa. Đúng hơn, nó kết hợp họ vào thế giới quan của mình, biến họ thành những người bảo vệ giáo pháp, những người đã được cải đạo bởi những bậc lão luyện Mật tông như Padmasambhava hiện đang trông coi Phật giáo và chiến đấu chống lại kẻ thù của nó. Một ví dụ là Tangla, thần gắn liền với dãy núi Tangla, người đã được Padmasambhava thuyết phục trở thành Phật tử và hiện đang bảo vệ khu vực của mình chống lại các thế lực thù địch với pháp. Những vị thần mạnh mẽ nhất thường được xem là những hiện thân của các đức Phật, Bồ-tát, *ḍākinī,* v.v., nhưng các tinh linh phàm tục chỉ là những sức mạnh thế tục, những kẻ có bản chất ma quỷ đã được Phật giáo rèn luyện.

Mặc dù sự cải đạo của họ đã cải thiện được phần tồi tệ nhất của tính hung ác của họ, nhưng họ vẫn là những con quỷ phải bị kiểm soát bởi các nghi lễ pháp sư và nỗ lực của các bậc lão thông Phật giáo. Cũng không nên nghĩ rằng người tu theo Phật giáo được thoát khỏi ảnh hưởng của tôn giáo dân gian.

Những niềm tin và thực hành này phổ biến ở mọi cấp độ của xã hội Tây Tạng và con người thường thấy các học giả - Lạt-ma uyên bác - bậc thầy về phép biện chứng dựa trên thực nghiệm và hoàn toàn thực tế trong công việc hàng ngày - từ chối du hành vào những thời điểm nhất định để tránh những linh hồn nguy hiểm hoặc quyết định lịch trình du lịch của họ sau khi thực hiện bói toán lần đầu tiên để xác định thời điểm tốt lành nhất. Những thái độ như vậy có thể bị người phương Tây xem là "phi lý", nhưng đối với người Tây Tạng, chúng hoàn toàn là những phản ứng thực tế đối với một thế giới có nhiều thế lực có khả năng gây hại.

Các Loại Tinh Thần

Theo tín ngưỡng dân gian, thế giới có ba phần: (1) bầu trời và thiên đường; (2) trái đất; và (3) "các vùng thấp hơn". Mỗi loài trong số này đều có những linh hồn đặc biệt riêng, nhiều linh hồn trong số đó có ảnh hưởng đến thế giới con người. *Các vị thần phía trên* (*steng lha*) sống trong bầu khí quyển và bầu trời, các *tsen ở giữa* (*bar btsan*) cư trú trên trái đất và các vùng phía dưới là quê hương của *yoklu* (*g.yog klu*), đáng chú ý nhất là những sinh vật thân rắn được

gọi là *lu* (*klu, nāga*), sống ở đáy hồ, sông, giếng và tích trữ kho báu khổng lồ.

Những linh hồn cư trú trong đá và cây được gọi là *nyen* (*gnyan*); chúng thường độc ác và người Tây Tạng liên tưởng chúng với bệnh tật và cái chết. *Lu* mang theo bệnh phong, vì vậy điều quan trọng là phải giữ chúng tránh xa nơi ở của con người. *Sadak* (*sa bdag,* "chúa tể của trái đất") là những sinh vật sống dưới lòng đất và gắn liền với nông nghiệp. *Tsen* là những linh hồn cư trú trong bầu khí quyển và bắn tên vào những người làm phiền họ.

Những điều này gây ra bệnh tật và tử vong. *Tsen* xuất hiện như những nhân vật ma quỷ với làn da đỏ, đội mũ bảo hiểm và cưỡi ngựa đỏ vượt qua những ngọn núi. *Dü* (*bdud*) ban đầu là những linh hồn trong không khí, nhưng sau đó chúng liên kết với ma quỷ Phật giáo gọi là *māra,* được lãnh đạo bởi vua của chúng (cũng tên là *Māra*), mục tiêu chính của chúng là dẫn dắt chúng sinh vào vô minh, do đó kéo dài vòng luẩn quẩn của luân hồi.

Có rất nhiều loại ma quỷ và linh hồn khác, việc liệt kê và thảo luận đầy đủ về chúng vượt quá trọng tâm của cuốn sách này. Bởi vì sự quan tâm to lớn của hầu hết người Tây Tạng đối với những thực thể này và niềm tin rộng rãi vào tầm quan trọng của việc nhận thức được sức mạnh của họ và duy trì những ân sủng tốt đẹp của họ, tôn giáo dân gian là hệ thống phong phú và đa dạng, với một đền thờ lớn, các nghi lễ và nghi lễ phức tạp, các pháp sư địa phương có sức mạnh đặc biệt có thể cầu xin và trừ tà cũng như các hoạt động bói toán cho phép con người dự đoán những ảnh hưởng của thế giới linh hồn và thực hiện các biện pháp thích hợp. Tất cả những điều này hiện nay đều thấm nhuần ảnh hưởng và tư tưởng Phật giáo, nhưng chắc chắn vẫn giữ được những yếu tố của nền văn hóa tiền Phật giáo.

ĐẠO BÖN: GIÁO LÝ VÀ THỰC HÀNH

Những người theo đạo *Bön* xem truyền thống của họ khác biệt với Phật giáo, mặc dù rõ ràng nó chứa đựng nhiều yếu tố Phật giáo. Thuật ngữ đạo *Bön* dành cho *Bönpos* (những người thực hành đạo *Bön*) có nghĩa là "chân lý", "thực tế" và "học thuyết chân chính", cung cấp con đường dẫn đến giải thoát. Đối với *Bönpos*, đạo *Bön* có

phạm vi ý nghĩa gần giống như thuật ngữ *chö* (*chos,* pháp) dành cho Phật tử Tây Tạng: nó đề cập đến tôn giáo của họ như một tổng thể - các giáo lý, thực hành, v.v. - được cho là đã được tiết lộ bởi những chúng sinh thức tỉnh đã tái sinh để dẫn dắt người khác đến sự cứu rỗi. Đạo *Bön* ngày nay đã hấp thụ nhiều yếu tố Phật giáo và nhiều giáo lý của nó rất giống với giáo lý của Phật giáo Tây Tạng. David Snellgrove cho rằng nó đã kết hợp rất nhiều yếu tố Phật giáo đến mức nó đã trở thành:

> một hình thức Phật giáo có thể bị xem là dị giáo, trong đó những người theo nó vẫn kiên trì tuyên bố rằng tôn giáo của họ không phải được giảng dạy bởi đức Phật Thích-ca Mâu-ni mà bởi gShen-rab [Shenrap], cũng được chấp nhận là Phật và rằng nó không đến từ Ấn Độ, mà từ Ta-zig [Taksik] và qua Zhang-zhung [Shangshung]. Đó là những người *Bonpos*, những người đã cố gắng giữ vững lập trường của mình cho đến ngày nay trước những đại diện vô cùng quyền lực của Phật giáo chính thống, trong khi họ liên tục bị những người Tây Tạng khác nhận diện sai lầm... là những người kiên trì thực hành tôn giáo Tây Tạng tiền Phật giáo.[2]

Trong các nguồn tài liệu Phật giáo, người đạo *Bön* thường được miêu tả là những kẻ phản động độc ác, có những hành vi cản trở việc truyền bá giáo pháp, khiến cho Śāntarakṣita bị trục xuất khỏi đất nước và cố gắng ngăn cản sự xuất hiện của Padmasambhava. Tuy nhiên, như Snellgrove và Richardson tranh luận, những mô tả như vậy có lẽ không công bằng đối với đạo *Bön* và được viết từ một góc nhìn khá hẹp.

> Giống như tất cả các nhà sử học quốc gia, các nhà văn lịch sử Tây Tạng nhìn mọi thứ từ quan điểm của người Tây Tạng và cũng là những Phật tử nhiệt thành, họ chắc chắn nhìn mọi thứ từ quan điểm Phật giáo Tây Tạng khá đặc biệt. Quan điểm của họ về thế giới xung quanh rất đơn giản: trong chừng mực nó thúc đẩy lợi ích của tôn giáo họ nói chung và dòng tu cùng tu viện của họ nói riêng, điều đó là tốt; trong chừng mực nó hoạt động chống lại tôn giáo, trật tự và tu viện của họ thì đó là điều xấu xa. Trong nội bộ, những người theo

[2] Snellgrove, *Phật giáo Ấn Độ - Tây Tạng*, tr. 390.

đạo *Bön* có xu hướng trở thành vật tế thần cho mọi thứ đã gây khó khăn cho việc cải đạo sang Phật giáo ở Tây Tạng, trong khi bản thân hầu hết các Phật tử Tây Tạng vẫn gần như ngây thơ không nhận thức được sự đa dạng lớn lao của niềm tin và thực hành tiền Phật giáo mà họ đã tiếp thu như một phần được chấp nhận trong suy nghĩ và hành động hàng ngày của họ.[3]

Nguồn Gốc Của Truyền Thống

Theo các nguồn tài liệu của đạo *Bön*, truyền thống này đến Tây Tạng từ Taksik (có vẻ như ám chỉ khu vực Ba Tư). Shenrap, người sáng lập đạo *Bön*, đã đưa tôn giáo từ Taksik đến vương quốc Shangshung (có lẽ là một khu vực ở phía Tây Tây Tạng với Núi Kailash ở trung tâm).[4] Từ đó nó được phổ biến vào Tây Tạng. Vị trí của Taksik (còn được gọi là Ölmo Lungring) không rõ ràng trong các văn bản đạo *Bön* đầu tiên. Như Kværne lưu ý, nó có thể đề cập đến vùng đất của con người Taksik, nằm ở Trung Á, nhưng việc nhận dạng này chủ yếu dựa trên sự giống nhau về tên của họ và thực tế là việc đạo *Bön* đề cập đến Taksik cho thấy rằng nó nằm ở đâu đó ở phía Tây và vì vậy giả thuyết này hiện nay không thể được chứng minh hay bác bỏ với bất kỳ mức độ tin cậy nào.[5]

Các văn bản đạo *Bön* đầu tiên được cho là đã được viết bằng một ngôn ngữ gọi là ngôn ngữ của Shangshung, dường như là một phương ngữ cổ xưa của Tây Tạng. Thật không may, thật khó để suy đoán về bản chất của ngôn ngữ này, vì nó chỉ tồn tại trong tựa đề của các tác phẩm đạo *Bön* đầu tiên và một số thần chú. Snellgrove cho rằng tuyên bố rằng đạo *Bön* đến từ Shangshung có phần xác thực, vì Shangshung đề cập đến một khu vực hẻo lánh ở phía Tây của Tây Tạng và do đó việc truy tìm truyền thống về nó không thể là một mưu đồ để gây ấn tượng với người khác.

---

[3] Snellgrove và Richardson, *Lịch sử văn hóa Tây Tạng*, tr. 175.

[4] Như Per Kværne ghi chú trong phần giới thiệu về *Những giọt trái tim Pháp thân: Thực hành Dzogchen của truyền thống đạo Bön của Shardza Tashi Gyeltsen* (Ithaca: Snow Lion, 1993, tr. 8–9), mặc dù những tuyên bố của đạo *Bön* về nguồn gốc Ba Tư thường bị các học giả của Phật giáo bác bỏ, ngày càng có nhiều bằng chứng ủng hộ họ. Ví dụ, ông lưu ý rằng một số công trình kiến trúc đạo *Bön* thời tiền Phật giáo thể hiện những nét đặc trưng của Ba Tư và một số giáo lý đạo *Bön* nguyên gốc mang một số điểm tương đồng với những ý tưởng được tìm thấy trong các truyền thống tôn giáo Ba Tư cổ đại.

[5] Per Kværne, "*Bön*," tr. 278.

Trước khi Phật giáo được truyền bá vào Tây Tạng, nó đã được du nhập vào các khu vực lân cận, có lẽ bao gồm cả Shangshung, nơi chắc chắn đã được các đoàn lữ hành đi qua Trung Á ghé thăm. Vì phần lớn Trung Á có thời là Phật giáo nên rất có lý khi cho rằng một hình thức Phật giáo có thể đã được truyền sang miền Tây Tây Tạng trước khi các nhà truyền giáo Phật giáo đến các tỉnh miền Trung. Sau khi được thành lập, nó có thể đã hấp thụ các yếu tố của tôn giáo dân gian địa phương, cuối cùng phát triển thành hệ thống đặc biệt kết hợp các đặc điểm của Phật giáo Trung Á và tôn giáo dân gian Tây Tạng. Vì vậy, theo Snellgrove, khi những người theo truyền thống này sau này tiếp xúc với Phật giáo:

> vẫn trung thành với truyền thống đã được thiết lập của chính họ, họ sẽ hoàn toàn hợp lý khi cho rằng cùng tôn giáo này phải đến Ấn Độ từ Ta-zig và rằng đức Phật Thích-ca Mâu-ni phải là một biểu hiện của *gShen-rab* hoặc nếu không thì chỉ là một vị thầy tôn giáo khác đang truyền dạy giáo lý của *gShen-rab* dưới danh nghĩa chính vị ấy. Chỉ có một lý thuyết như thế này mới có thể giải thích được tuyên bố của đạo *Bon* rằng tôn giáo của họ có nguồn gốc từ Ta-zig qua Zhang-zhung và rằng tất cả giáo lý Phật giáo, bất cứ khi nào họ học được về chúng, đều đúng là của họ.[6]

Shenrap, Người Sáng Lập Đạo Bön

Theo *Bönpos*, người sáng lập truyền thống nguyên thủy này là Dönpa Shenrap, tên của ông có nghĩa là "Người thánh tối thượng". Ông được *Bönpos* xem là đức Phật toàn giác, người đã mang hình dạng vật chất để dạy cho người khác con đường giác ngộ đích thực. Tiểu sử của ông có một số điểm tương đồng với tiểu sử của đức Phật Thích-ca Mâu-ni, mặc dù có đủ những khác biệt đáng chú ý để chỉ ra rằng đây không phải là một nỗ lực sao chép câu chuyện Phật giáo.

Giống như đức Phật Thích-ca Mâu-ni, Shenrap bắt đầu sự nghiệp giảng dạy của mình sau khi quyết định từ thiên giới xuống và tái sinh giữa loài người để dạy họ con đường dẫn đến sự cứu rỗi. Sự ra đời của Shenrap đi kèm với những dấu hiệu kỳ diệu và những sự kiện tốt lành. Mẹ ông thụ thai ông sau khi con chim cu thần kỳ

[6] *Phật giáo Ấn Độ - Tây Tạng*, tr. 391.

đậu trên đầu bà, vỗ cánh ba lần, chiếu ánh sáng trắng và đỏ từ bộ phận sinh dục của nó vào đầu bà, sau đó bà mang thai.

Sau khi tái sinh ở Shangshung làm hoàng tử, Shenrap gặp phải sự phản đối của các thế lực ma quỷ và giống như Padmasambhava, ông đã khuất phục chúng và cải đạo chúng thành đạo *Bön,* sau đó chúng trở thành những người bảo vệ tôn giáo. Giống như truyền thuyết về Śākyamuni, sự nghiệp của Shenrap được đánh dấu bằng 12 hành động vĩ đại. Sau khi thể hiện các giai đoạn thức tỉnh, Shenrap bắt đầu một chương trình cải đạo, đầu tiên đưa đạo *Bön* đến Trung Quốc thành công, sau đó du hành đến Tây Tạng và cải đạo cư dân ở đó. Việc nhập Niết-bàn cuối cùng của ông gần giống với câu chuyện về sự nhập diệt của đức Phật Thích-ca Mâu-ni.

Mặc dù một số khía cạnh trong sách thánh tích của ông giống với các sự kiện được ghi lại trong các câu chuyện truyền thống về cuộc đời của đức Phật Thích-ca Mâu-ni, nhưng cũng có những khác biệt quan trọng, chẳng hạn như việc Shenrap được cho là đã dành phần lớn sự nghiệp giảng dạy của mình với tư cách là một cư sĩ và nhiều vợ, con trai, con gái và đệ tử là những nhân vật quan trọng trong những câu chuyện truyền bá giáo lý và thực hành đạo *Bon*.

Tiểu sử của ông kể lại rằng ông đã du hành xa và rộng và với sự giúp đỡ của những người khác, đã truyền bá giáo lý của đạo *Bön*, xây dựng các đền chùa và bảo tháp, chuyển hóa vô số người. Về sau, ông trở thành một Tăng sĩ và lui về ẩn cư trong rừng, nơi ông tiếp tục giảng dạy các đệ tử của mình. Những nỗ lực truyền giáo của ông có hiệu quả nhất ở các vùng phía Tây cao nguyên Tây Tạng và *Bönpos* tin rằng truyền thống của họ đã vào Tây Tạng từ phía Tây trong thời kỳ của các vị vua đầu tiên, nhiều thế kỷ trước khi Phật giáo du nhập.

Họ cũng tin rằng Shenrap là "vị Phật nguyên thủy", có tầm vóc vượt trội hơn nhiều so với đức Phật Thích-ca Mâu-ni và truyền thống của họ dựa trên thẩm quyền của ông. Ông được ghi nhận là người đã tiết lộ những văn bản quan trọng nhất của họ và thực tế là nhiều văn bản trong số này tương ứng chặt chẽ với các văn bản Phật giáo được đạo *Bön* xem là bằng chứng về tính ưu việt của truyền thống của chính họ, mà - như họ đã chỉ ra - đã tồn tại ở Tây Tạng trước khi du nhập vào của Phật giáo (mặc dù không có bằng chứng lịch

sử nào cho thấy đạo *Bön* thời kỳ đầu có bất cứ điều gì giống với nền văn học phong phú ngày nay được đưa vào kinh điển của nó). Do đó, cáo buộc chung rằng đạo *Bön* đã chiếm đoạt kinh điển Phật giáo đã bị đảo ngược và họ cho rằng trước tiên họ có giáo lý, nhưng kinh điển và giáo lý đạo *Bön* sau đó đã được các Phật tử tiếp nhận, những người không nhận ra rằng chúng thực sự bắt nguồn từ Shenrap.

Mặc dù có vẻ rõ ràng rằng trên thực tế người đạo *Bön* đã vay mượn rất nhiều từ Phật giáo, như Kværne tuyên bố, sự khẳng định về tính ưu việt của họ là một phản ứng thực dụng đối với tình trạng thiểu số của họ:

> Cả Phật tử và *Bönpos* đều đồng ý rằng khi Phật giáo thành công trong việc giành được sự bảo trợ của hoàng gia ở Tây Tạng vào thế kỷ thứ VIII và thứ IX, *Bön* đã phải chịu một thất bại nghiêm trọng. Tuy nhiên, đến thế kỷ thứ XI, truyền thống tôn giáo có tổ chức, tự phong là *Bön* và khẳng định sự tiếp nối với tôn giáo tiền Phật giáo trước đó, đã xuất hiện ở miền Trung Tây Tạng. Chính tôn giáo *Bön* này đã tồn tại cho đến thời đại chúng ta, tiếp thu các học thuyết từ tôn giáo Phật giáo thống trị nhưng luôn thích ứng những gì học được với nhu cầu và quan điểm riêng của mình. Đây là... không chỉ đạo văn, mà còn là một chiến lược năng động và linh hoạt đã đảm bảo sự tồn tại, thực sự là sức sống của một thiểu số tôn giáo.[7]

Truyền Thống Tu Viện Và Kinh Viện

Trọng tâm đặc biệt của các Tăng sĩ đạo *Bön* là cầu xin và thao túng các linh hồn và vị thần bản địa của Tây Tạng, nhưng đạo *Bön* cũng đã phát triển hệ thống tu viện dựa trên mô hình Phật giáo. Theo lịch sử đạo *Bön*, tu viện đạo *Bön* đầu tiên là Yéru Ensa, do Druchen Yungdrung Lama thành lập vào gần cuối thế kỷ thứ XI ở tỉnh Tsang, cách Shigatsé khoảng ba mươi dặm về phía Đông. Tu viện đạo *Bön* quan trọng nhất là Menri, được xây dựng vào năm 1405 ở tỉnh Tsang, phía Bắc sông Tsangpo. Các cơ sở tu viện đạo *Bön*, giống như các cơ sở Phật giáo, có cả những người mới xuất gia và các Tăng sĩ xuất gia.

---

[7] Per Kværne, "*Bön*," tr. 280.

Loại thứ hai được gọi là *trangsong* (*drang srong*, thuật ngữ cũng được dùng để dịch từ tiếng Phạn *ṛṣi*, "người tiên kiến" trong kinh Vệ-đà). Các Tăng sĩ đạo *Bön*, giống như những người đồng đạo Phật giáo của họ, bị ràng buộc bởi lời phát nguyện độc thân và họ phải trải qua một chương trình đào tạo chuyên sâu bao gồm nghiên cứu kinh điển, tranh luận triết học bằng miệng và thực hành nghi lễ. Tuy nhiên, như Kværne lưu ý, mặc dù đạo *Bön* bị ảnh hưởng bởi các cấu trúc tu viện của Phật giáo Tây Tạng, nhưng nó vẫn duy trì truyền thống mạnh mẽ về các hành giả *yoga* Mật tông phi tu viện.[8]

Truyền thống đạo *Bön* cũng phát triển một kinh điển rộng lớn về các văn bản tôn giáo và triết học, nhiều trong số đó là kinh điển Phật giáo với tựa đề đạo *Bön* và những thuật ngữ chính được thay đổi thành thuật ngữ đạo *Bön*. Trước khi Phật giáo du nhập vào Tây Tạng, đạo *Bön* đã trở thành quốc giáo của các vị vua Yarlung đầu tiên, những người đã giữ lại các Tăng sĩ đạo *Bön* cho đủ loại nghi lễ và nghi thức.

Có lẽ vai trò quan trọng nhất là người bảo vệ cá nhân của nhà vua, người có nhiệm vụ bảo vệ sinh lực của người cai trị, hay *la* (*bla*). *Bönpos* tin rằng mọi người đều sở hữu một *la*, có thể di chuyển độc lập với cơ thể. Nó có thể cư trú tạm thời trong cây cối, đá, động vật, v.v., nhưng nếu mối liên hệ của người với nó bị cắt đứt, chắc chắn con người sẽ chết. Thường cần phải thực hiện các nghi thức đặc biệt được thiết kế để đưa nó trở lại cơ thể và điều quan trọng là giữ cho nó được an toàn khỏi những ảnh hưởng có hại. Nếu *la* bị quỷ hoặc thần linh áp chế thì phải chuộc bằng lễ hiến tế động vật hoặc các nghi lễ khác.

Trong thời kỳ đầu của đế quốc, các bộ trưởng đạo *Bön* gắn bó chặt chẽ với trường phái nhà nước và được giữ lại để thực hiện các nghi lễ nhằm đảm bảo sự thịnh vượng của đất nước, bảo vệ chống lại cái ác, bảo vệ nhà vua và tranh thủ sự giúp đỡ của các linh hồn trong các cuộc phiêu lưu quân sự của Tây Tạng.

Sau khi Phật giáo du nhập, tôn giáo mới bắt đầu có nhiều người cải đạo, do đó đe dọa quyền bá chủ của các truyền thống bản địa vào thời điểm này không phải là hệ thống tín ngưỡng và thực hành

[8] Như trên, tr. 279.

có tổ chức, mà là sự pha trộn lan tỏa của nhiều yếu tố tôn giáo dân gian và giáo phái đế quốc. Lúc đầu, cả hai cùng tồn tại (mặc dù có một số xích mích ngay từ đầu), nhưng dưới thời trị vì của Tri Songdétsen, con người đã ghi nhận sự chia rẽ mang tính quyết định. Người ta cho rằng nhà vua đã tổ chức một cuộc tranh luận giữa đạo *Bön* và Phật tử, với Tangnak đạo *Bön* đại diện cho nhóm trước, trong khi Padmasambhava phát biểu cho nhóm sau.

Vào lúc kết thúc, nhà vua tuyên bố rằng quan điểm của Phật giáo có sức thuyết phục hơn và đạo *Bön* đã bị đánh bại. Ông ra lệnh cho những người đạo *Bön* bại trận phải đi lưu vong. Các nghi lễ đạo *Bön* liên quan đến việc hiến tế động vật bị đặt ra ngoài vòng pháp luật và các Tăng sĩ đạo *Bön* bị đày đến những vùng biên giới xa xôi. Mặc dù truyền thống của họ tiếp tục phát triển ở những khu vực này, nhưng ở các tỉnh miền Trung Tây Tạng, họ chủ yếu trở thành huyền thoại như những kẻ phản đối pháp ban đầu.

Chỉ một số người *Bönpos* còn lại ở miền Trung Tây Tạng, nhưng những người khác đã thành công trong việc tạo ra các cộng đồng khả thi ở các khu vực phía Tây, phía Bắc và phía Đông, cũng như Dolpo và Mustang (ngày nay là một phần của Nepal). Không có gì đáng ngạc nhiên, trong khi các nguồn tài liệu Phật giáo coi sự sụp đổ của đạo *Bön* là một chiến thắng của sự thật trước sự giả dối thì các văn bản đạo *Bön* lại tường thuật nó như một thảm họa. Họ cho rằng tôn giáo của họ là pháp chân chính và sự chiến thắng của đức tin ngoại lai là kết quả của nghiệp xấu tập thể của người Tây Tạng, những người do vô minh đã không nhận ra được sự thật về đạo *Bön.*

Vũ Trụ Học

Truyền thống đạo *Bön* chủ trương rằng toàn bộ thực tại đều được thấm nhuần bởi một nguyên lý siêu việt, được gọi là "Tất-cả-tốt". Nó có khía cạnh nam tính, Güntu Sangpo và khía cạnh nữ tính, Güntu Sangmo và nó được mô tả như một thực tại phổ quát của tiềm năng năng động. Nó được đồng nhất với một nguyên lý khác, "thân đạo *Bön*" (*bon sku*), đại diện cho bản chất cuối cùng của mọi hiện tượng (và gần giống với chân thân của Phật giáo). Nó tương đương với nguyên lý cơ bản của sự tồn tại, "bản chất đạo *Bön*" (*bon nyid*), là nguồn gốc của mọi thứ. Tất cả các yếu tố của sự tồn tại

(*bon*) đều bắt nguồn từ nó và sự hiểu biết trực quan về nó sẽ dẫn đến giải thoát. Thực tế này đã được trải nghiệm bởi Shenrap, người đã dạy con đường mà theo đó những sinh vật khác có thể biết được điều đó thông qua nhận thức trực tiếp.

Theo kinh điển đạo *Bön*, ban đầu có thần vĩ đại tên là Yangdak Gyelpo ("Người cai trị tuyệt đối"), tồn tại trước mặt trời và mặt trăng và thậm chí trước cả thời gian. Từ ông, hai ánh sáng được tạo ra, một màu trắng và một màu đen và những ánh sáng này trở thành người da trắng và người da đen. Người da đen, Nyelwa Nakpo ("Đau khổ đen"), đã tạo ra các vì sao và vô số ác quỷ ngày nay sinh sống trên thế giới. Ông cũng chịu trách nhiệm về tất cả những điều ác trên thế giới, bao gồm hạn hán và các thảm họa thiên nhiên khác, sấm sét, bệnh tật, sự bất hòa và chiến tranh chia rẽ loài người. Người da trắng, Öserden ("Người tỏa sáng"), đại diện cho điều tốt đẹp và là nguồn gốc của đức hạnh. Ngài đã tạo ra mặt trời và mặt trăng, dạy con người cách xây dựng đền chùa, sao chép các kinh sách tôn giáo, kính trọng các vị thánh và xây dựng cầu đường. Cuộc đấu tranh đang diễn ra giữa hai sinh vật này phản ánh các thế lực thiện và ác tranh giành nhau trong trái tim mỗi con người.

Vũ trụ đạo *Bön* cũng chứa đựng nhiều vị thần khác, chẳng hạn như chín vị thần và chín nữ thần, những vị được sinh ra từ sự hợp nhất của một đấng tên là Shangpo và Chucham, nữ thần nước. Nyelwa Nakpo đã tạo ra vô số quỷ dữ và Öserden cũng tạo ra các vị thần tốt tương tự. Những người này lai giống với mười tám đứa con của Shangpo và Chucham, tạo ra nhiều sinh vật có bản chất mơ hồ. Khi quá trình này tiếp tục, vũ trụ trở nên đông đúc với đủ loại sinh vật. Các vị thần quan trọng khác bao gồm 360 Kékhö, sống trên ngọn núi thánh Tisé (Kailash, cũng được cho là nơi ở của vị thần Hindu Siva) và 360 vị thần Werma. Cả hai nhóm này đều gắn liền với 360 ngày trong năm.

Bön gắn liền với vùng đất Tây Tạng và nhiều đặc điểm địa lý nổi bật của nó có ý nghĩa đặc biệt đối với đạo *Bön*. Ví dụ, núi Tisé là thánh địa quan trọng đối với đạo *Bön*, cũng như một đỉnh núi ở tỉnh Gongpo phía Đông Nam được *Bönpos* gọi là "Núi đạo *Bön*". Còn được gọi là Lari (*bla ri*), Tisé được cho là sợi dây liên kết với trời, nối liền trời và đất. Khi Shenrap đến trái đất, hiện thân vật lý của ông giáng xuống Tisé và từ đó đến thế giới loài người. Người ta

tin rằng nó là trục trung tâm của thế giới và theo truyền thống đạo *Bön* thì đây là một bảo tháp khổng lồ chứa nhiều gia đình của các vị thần. Đây là những cư dân nguyên thủy của thế giới và họ thường phẫn nộ trước sự xâm lấn của con người. Phần lớn văn học đạo *Bön* quan tâm đến việc mô tả và phân loại các lực lượng khác nhau sinh sống trên trái đất và bầu trời, với các nghi lễ được thiết kế để vừa xoa dịu chúng vừa khắc phục những nỗ lực của chúng nhằm gây hại cho những người xâm phạm lãnh thổ của họ hoặc làm họ khó chịu.

Theo huyền thoại sáng tạo đạo *Bön*, trong quá khứ xa xưa chỉ có tính "không", không phải là tính "không" tuyệt đối mà là tiềm năng thuần túy. Điều này tạo ra năm yếu tố (đất, không khí, lửa, nước và không gian), kết hợp lại thành một "quả trứng vũ trụ" rộng lớn. Từ điều này đã tạo ra một đấng nguyên thủy tên là Belchen Kékhö, cùng với 359 vị thần Kékhö khác. Trong giai đoạn tiếp theo, "*White Yak of Being*" đã ra đời. Con *yak* sau đó đi xuống Shangshung. Sau khi đến trái đất, ông dùng sừng xé toạc bề mặt của nó, tạo ra những ngọn núi và thung lũng, sau đó hoa bắt đầu mọc lên trong các thung lũng. Điều này làm cho trái đất có thể ở được và do đó hoàn thành quá trình sáng tạo.

Có lẽ do thực tế là họ thường được các Phật tử mô tả là những nhà ảo thuật đơn thuần, nhiều đạo sư đạo *Bön* ngày nay phân biệt giữa ba loại đạo *Bön*: (1) đạo *Bön* cũ, bao gồm các thực hành pháp sư; (2) *Bön* mới hoặc cải cách, được phát triển do sự cạnh tranh với Phật giáo và trong quá trình đó đã hấp thụ các yếu tố Phật giáo; và (3) chữ vạn đạo *Bön* (*g.yung drung bon*), "*Bön* vĩnh cửu," ám chỉ truyền thống do Shenrap thiết lập.[9]

Văn Học Tôn Giáo Đạo Bön

Bönpos, giống như Phật tử Tây Tạng, đã chia kinh điển của họ thành hai phần chính, *Bản dịch Giáo lý* và *Bản dịch Luận văn.* Phần trước bao gồm những tiết lộ của Shenrap, trong khi phần sau bao gồm các văn bản triết học và Chú giải. Nhiều kinh điển đạo *Bön* gần giống với các văn bản trong kinh điển Phật giáo, nhưng thường có tựa đề và thuật ngữ kỹ thuật đạo *Bön* khác nhau. Chỉ có một số văn bản đạo *Bön* dường như có trước Phật giáo và bằng chứng lịch sử cho

[9] *Những Giọt Tâm Pháp Thân* của Shardza Tashi Gyeltsen.

thấy rằng những nỗ lực văn học của truyền thống này ban đầu có liên quan đến nhu cầu cạnh tranh với Phật giáo, vốn có kinh điển rộng lớn và đa dạng, vũ trụ học phát triển cao, các nghi lễ và các học thuyết siêu hình phức tạp. Kinh điển đạo *Bön* ngày nay bao gồm khoảng ba trăm tập, được khắc trên các khối gỗ vào khoảng giữa thế kỷ XIX và được lưu giữ ở Trochu tại miền Đông Tây Tạng. Các bản sao của kinh điển đã được in cho đến những năm 1950, nhưng các bản in đã bị phá hủy trong Cách mạng Văn hóa, mặc dù có vẻ như hầu hết các văn bản đã được mang đến Ấn Độ hoặc được cất giấu ở Tây Tạng.

Hệ thống đạo *Bön* chia sẻ hầu hết các học thuyết then chốt của nó với Phật giáo. Giống như Phật giáo, đạo *Bön* dạy rằng thế giới là một nơi đau khổ và mối quan tâm hàng đầu của nó là tìm cách thoát khỏi đau khổ. Đạo *Bön* khẳng định rằng chúng sinh được tái sinh tùy theo nghiệp của họ và đối với chúng sinh bình thường, sự tái sinh xảy ra ở một trong sáu trạng thái tồn tại.[10]

Việc thoát khỏi vòng luân hồi đạt được bởi những người đã giác ngộ và những tái sinh tốt đẹp đạt được bởi những chúng sinh trau dồi đức hạnh và làm việc vì lợi ích của người khác. Ngoài ra còn có những điểm tương đồng đáng chú ý trong các biểu tượng bên ngoài: đạo *Bön* - giống như những người theo đạo Phật của họ - sử dụng những lá cờ cầu nguyện và kinh luân để nhân lên những lời cầu nguyện của họ và đạt được công đức và họ hành hương đến những thánh địa mà họ đi nhiễu quanh. Tuy nhiên, không giống như những người theo đạo Phật, người đạo *Bön* đi vòng quanh các thánh địa theo hướng ngược chiều kim đồng hồ và kinh luân cũng quay ngược chiều kim đồng hồ.

Bönpos chia giáo lý của họ thành chín thừa. Các thừa này lần lượt được chia thành hai nhóm, với bốn thừa đầu tiên được gọi là "nhân quả" (*rgyu*), trong khi năm thừa tiếp theo được phân loại là "kết quả" (*'bras bu*). Các kinh điển chính của đạo *Bön* được chia thành "bốn cửa" (*sgo bzhi*) và "năm kho tàng" (*mdzod lnga*). Trong sơ đồ chín thừa, thừa đầu tiên bao gồm những lời dạy về "thần may mắn". Việc thực hành phương tiện này bao gồm việc tạo ra những hình ảnh được gọi là *do* (*gto*), được sử dụng trong các nghi lễ bói toán và liên quan đến lễ cúng rượu, thịt, *chang* (một loại đồ uống có cồn), v.v..

[10] Đó là chư thiên, á thiên, người, súc sinh, ngạ quỷ và địa ngục.

Thừa thứ hai bao gồm những giáo lý được tiết lộ cho "thần *hiển nhiên*", những người thực hiện các nghi lễ vì lợi ích của khách hàng. Những điều này mang lại sự thịnh vượng cho thế giới và phụ thuộc vào sức mạnh ma thuật của những người thực hiện chúng. Nhiều thực hành của họ có liên quan đến trừ tà. Những lời dạy về "thần ma thuật" tạo thành thừa thứ ba. Những điều này liên quan đến việc chống lại ảnh hưởng của ma quỷ, bảo vệ con người khỏi các thế lực có hại và các nghi lễ trừ tà. Các linh mục tiến hành các nghi lễ này mặc áo khoác bằng da hổ, mang biểu ngữ có hình hổ trên đó và đeo đồ trang trí bằng bàn chân, răng và móng vuốt hổ.

Thừa thứ tư bao gồm những lời dạy về "thần *sinh mệnh*", mục đích của nó là chăm sóc cho người sống và người chết. Họ có thể bảo vệ sinh lực của chúng sinh và mang linh hồn của người chết trở lại. Bốn thừa đầu tiên này bao gồm các thực hành tôn giáo dân gian bản địa của Tây Tạng, nhiều trong số đó có lẽ có nguồn gốc cổ xưa.

Thừa thứ năm và thứ sáu đề cập đến những thực hành tương ứng của cư sĩ và Tăng sĩ. Những lời dạy về "thần *đức hạnh*" bao gồm các thực hành dành cho người tại gia, được thiết kế để mang lại công đức và tiêu trừ những hành động xấu ác. Họ cũng quan tâm đến việc phân chia mùa đông và mùa hè thông qua các nghi lễ được thiết kế để tạo ra sự chuyển tiếp hài hòa.

Giáo lý "chữ Vạn đạo *Bön*" tạo thành thừa thứ sáu. Chúng bao gồm các thực hành khổ hạnh và đào tạo thiền định đặc biệt dành cho các nhà sư. Biểu tượng của phương tiện này là hình chữ Vạn. Chữ Vạn đạo *Bön* khác với biểu tượng được các Phật tử sử dụng ở chỗ nó hướng theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, trong khi hướng của chữ Vạn Phật giáo là theo chiều kim đồng hồ.

Thừa thứ bảy chứa đựng những giáo lý và thực hành "*bön chữ A trắng*" và tập trung vào các thần chú bí mật (*gsang sngags*) và thiền định Mật thừa. Thuật ngữ dành cho phương tiện này ám chỉ sự xuất hiện của *maṇḍala* năm phần từ tâm trong suốt của chữ *A* trong tiếng Tây Tạng. Những người trải qua sự rèn luyện về thừa này có trách nhiệm cúng dường các vị thần bằng chín chiếc bình và chín *torma* (những hình ảnh làm từ lúa mạch và bơ rồi sơn vẽ). Họ chịu trách nhiệm duy trì trật tự thế giới thông qua các nghi lễ và thánh ca của mình, cũng như bằng những bài hát đặc biệt gọi là *shenlu*

(*gshen glu*). Những thực hành của thừa này tương ứng với những thực hành của *tantra Nyingma yoga* và *mahāyoga*.[11]

Thừa thứ tám bao gồm các thực hành và giáo lý của "*bön* của thần thượng đẳng", những người được cho là có kiến thức đặc biệt về quá khứ, hiện tại và tương lai. Truyền thuyết về thừa này bao gồm các *yoga* tình dục và tương ứng với các *tantra Nyingma anuyoga.*

Thừa thứ chín bao gồm các giáo lý đạo *Bön* về sự viên mãn vĩ đại (*dzogchen*), tương ứng với các giáo lý của dòng *Nyingma.* Giống như các *Nyingmapa,* đạo *Bön* coi *Dzogchen* là tối thượng trong mọi con đường thiền định.[12] Theo Samten Karmay, các bản văn đại toàn thiện căn bản của đạo *Bön* là một tuyển tập các kho tàng ẩn giấu (*terma*) được gọi là *Ba chu kỳ mặc khải.*[13]

Bộ sưu tập này bao gồm bản văn đại toàn thiện đầu tiên của đạo *Bön,* có tựa đề *Rùa Vàng,* được Ngödrup Drakpa "khám phá" (khoảng cuối thế kỷ thứ XI). Đạo *Bön* chia giáo lý vĩ đại hoàn hảo của họ thành các phạm trù "ẩn giấu" (*gab pa*) và "tiết lộ" (*bsgrags pa*); theo Karmay, cả hai điều này đều giống với các văn bản *Nyingma* thuộc tầng lớp tâm thức.[14]

Các nguồn tài liệu của đạo *Bön* cho rằng nhiều kho tàng ẩn giấu của họ ban đầu được cất giấu như một phản ứng trước sự đàn áp của Phật giáo. Từ khoảng thế kỷ thứ X trở đi, một số đạo sư đạo *Bön* đã giấu kinh điển trong các ngôi chùa, chôn chúng dưới lòng đất hoặc xây tường trong các hang động để chúng được bảo tồn cho đến khi chúng có thể được phổ biến một cách công khai. Sau này những bản văn này được phát hiện bởi những người khám phá kho tàng đạo *Bön* (*tertön*). Những kho tàng ẩn dấu khác đã được các đức Phật và các *Dakini* trực tiếp tiết lộ cho *Tertön.* Bởi vì bầu không khí đàn áp tôn giáo hiện nay ở Tây Tạng, một số người đạo *Bön* ở đó được cho là đã lặp lại lịch sử bằng cách giấu đi các văn bản, hy vọng rằng cuối cùng

---

[11] Để có mô tả về các thực hành của thừa này, xem Per Kværne, "'Sự hoàn hảo vĩ đại' trong truyền thống của những người Bonpo," trong Whalen Lai và Lewis Lancaster, biên tập, *Early Ch'an ở Trung Quốc và Tây Tạng* (Berkeley: Asian Nxb. Nhân văn, 1983), trang 372ff.

[12] Để thảo luận chi tiết hơn, xem David Snellgrove, *The Nine Ways of Bon* (London: Oxford University Press, 1967) và Samten Karmay, "A General Discussion to the History and Doctrines of Bon," *Memoirs of the Research Department of Toyo Bunko* 33 (1975), tr. 171–218.

[13] Samten Karmay, *Sự hoàn hảo vĩ đại* (Leiden: E. J. Brill, 1988), tr. 201.

[14] Như trên, tr. 202.

sự đàn áp của Trung Quốc sẽ chấm dứt và họ sẽ có thể lấy kinh điển ra khỏi nơi bị che giấu và công khai thực hành tôn giáo của mình.

Kinh điển đạo *Bön* chứa đựng nhiều chuyên luận về nghi lễ và phụng vụ, được sử dụng trong các thực hành tín ngưỡng của truyền thống. Những điều này thường khá giống với những điều được thực hành bởi những người theo đạo Phật đương thời. Các vị thần được triệu thỉnh có tên đạo *Bön*, mặc dù về mặt khác chúng tương tự như những tên được tìm thấy trong Phật giáo Đại thừa.

Ngoài những khác biệt về tên gọi, các vị thần đạo *Bön* còn có một hình tượng đặc biệt, khác với những đặc điểm quan trọng so với hình tượng Phật giáo và những huyền thoại liên quan đến các vị thần này phản ánh chủ đề, tín ngưỡng và biểu tượng của đạo *Bön*. Những câu thần chú gắn liền với các vị thần *Bön* cũng khác với những thần chú của các nhân vật Phật giáo.

Bản Tánh Của Tâm Trong Đạo Bön: Đại Viên Mãn

Trong các bản văn Đại Viên Mãn của đạo *Bön*, thế giới được cho là một hiện thân của tâm trí chói sáng. Tất cả các hiện tượng của trải nghiệm đều là những phóng chiếu hư ảo của nó, vốn có sẵn trong chính chúng. Ngược lại, tâm là một phần của nền tảng nguyên sơ của mọi thực tại, được gọi là "bản chất đạo *Bön*". Điều này tồn tại dưới dạng ánh sáng nhiều màu và tràn ngập toàn bộ thực tại, vốn chỉ đơn thuần là sự biểu hiện của nó. Do đó, Shardza Tashi Gyaltsen khẳng định rằng mọi thứ tồn tại phụ thuộc vào tâm trí, đó là sự biểu hiện của bản chất đạo *Bön*.

> Không có gì tồn tại độc lập với tâm trí. Không có gì tồn tại ngoài trạng thái tự nhiên [bản chất đạo *Bön*]. Trái đất không độc lập với trạng thái tự nhiên; đá không độc lập với trạng thái tự nhiên; tầm nhìn không phải là tầm nhìn độc lập. Mọi thứ đều là tầm nhìn của trạng thái tự nhiên.
>
> Trạng thái tự nhiên giống như một điểm duy nhất; trạng thái tự nhiên giống như nơi chim bay – đằng sau không có dấu vết. Nếu hiểu được điểm này, bạn sẽ nhận ra rằng trạng thái tự nhiên là đấng sáng tạo ra vạn vật – vua của những đấng sáng tạo.[15]

[15] *Những giọt tâm của Dharmakaya,* tr. 43–44.

Ngài giải thích rằng tâm là một thực thể thuần khiết nguyên sơ rộng lớn cùng với bản chất của *bön*, một thực tại lan tỏa khắp nơi chỉ được nhận biết bởi những người đã loại bỏ những phiền não ngẫu nhiên trong tinh thần và hiện thực hóa tiềm năng quang minh của tâm. Những người đạt được sự thức tỉnh sẽ tự chuyển hóa thành ánh sáng đa dạng trong hình dạng thân cầu vồng, sau đó hình dạng vật chất của họ tan biến, không để lại gì cả.

Cả luân hồi và Niết-bàn đều là tâm, điểm khác biệt duy nhất là những người đã đạt đến Niết-bàn đã loại bỏ những phiền não huyễn ảo và do đó dòng nhận thức của họ được biểu hiện dưới dạng huyễn, trong khi chúng sinh bị cuốn vào luân hồi không nhận ra bản chất quang minh của tâm trí và vì vậy bị cản trở bởi những sáng tạo ảo tưởng của nó.

Đạo Bön Ngày Nay

Theo giáo điều *Marxist-Leninist-Maoist* - coi tôn giáo là "thuốc phiện của quần chúng" và là tàn dư của quá khứ "phong kiến" - các lãnh chúa Trung Quốc ở Tây Tạng ngày nay đã tích cực đàn áp hoạt động tôn giáo và tìm cách mạnh mẽ phá hoại các hoạt động tôn giáo niềm tin của người dân Tây Tạng trong khi đặt ra những hạn chế nghiêm ngặt đối với việc thể hiện tôn giáo (đồng thời tuyên bố với phần còn lại của thế giới rằng họ bảo vệ quyền tự do tôn giáo).

Điều này đã ảnh hưởng đến cả Phật tử và người đạo *Bön* ở Tây Tạng và người đạo *Bön* cũng phải trốn đi lưu vong và xây dựng các trung tâm để họ có thể duy trì truyền thống của mình. Một trung tâm như vậy được thành lập ở Dolanji, cách thị trấn Solan thuộc bang Himachal Pradesh của Ấn Độ khoảng 15 dặm.[16]

Được xây dựng vào năm 1969, thiết kế của nó dựa trên các mô hình Tây Tạng và nó chứa các tác phẩm nghệ thuật và đồ trang trí minh họa các chủ đề đạo *Bön* và mô tả các vị thần đạo *Bön.*

Ngay sau khi hoàn thành, khoảng bảy mươi gia đình đạo *Bön* đã di dời đến khu vực này, hình thành một cộng đồng cư sĩ nhỏ nhưng tận tụy. Nơi đây có khoảng một trăm hai mươi nhà sư, những người tuân theo các quy tắc tương tự như các quy tắc của các đồng nghiệp

[16] Xem Tadeusz Skorupski, "*Tu viện Tây Tạng g-Yung-drung đạo Bön tại Dolanji,*" Kailash. 8.1–2 (1981), tr. 25–43; in lại trong *Tạp chí Tây Tạng* 11.2 (1986), tr. 36–49.

Phật giáo của họ, nhưng bắt nguồn từ những lời dạy của Shenrap chứ không phải Śākyamuni.

Trong tu viện có khoảng 60 thực tập sinh, tuổi từ 15 đến 30, hầu hết đều sinh ra ở nơi lưu vong. Chương trình giảng dạy bao gồm đào tạo về việc thực hiện đúng đắn các nghi lễ, các lớp học về đạo *Bön abhidharma* và vũ trụ học (*mdzod phug*), chiêm tinh, y học, logic, ngữ pháp, giới luật xuất gia và triết học. Việc đào tạo triết học bao gồm các khóa học tương đương với đạo *Bön* về trí tuệ ba-la-mật (*phar phyin, prajñā-pāramitā*), trung đạo (*dbu ma, madhyamaka*) và nhận thức luận (*tshad ma, pramāṇa*). Các học trò cũng nghiên cứu Mật tông và sự viên mãn vĩ đại.

Chương trình học thuật bao gồm các cuộc tranh luận miệng thường xuyên, trong đó hành giả đấu trí trong các cuộc thi đấu sôi nổi về khả năng biện chứng. Những cuộc tranh luận này đòi hỏi kiến thức thấu đáo về kinh điển *Bön*, cùng với tư duy rõ ràng và khả năng phản ứng nhanh trước những thách thức.[17] Những người hoàn thành xuất sắc chương trình giảng dạy - thường đòi hỏi khoảng tám năm học - có thể cạnh tranh để lấy bằng *Géshé.* Trung tâm Dolanji đã rất tích cực trong việc xuất bản và phổ biến các văn bản.

Ngoài Dolanji, còn có các trung tâm khác ở khu vực Dolpo và Mustang, nơi đạo *Bön* thành lập sau khi rời các tỉnh miền Trung Tây Tạng do sự phản đối của Phật giáo. Các cơ sở đạo *Bön* cũng đã được thành lập ở Kathmandu (đáng chú ý nhất là Triten Norbutsé gần Swayambhu, ngay phía Tây Kathmandu) và khu vực Lubra ở Nepal và một số giáo viên đạo *Bön* đã thành lập các trung tâm ở Bắc Mỹ và châu Âu, thu hút một số hành giả phương Tây.

Bön vẫn là truyền thống ít được các học giả đương thời nghiên cứu và cho đến nay chỉ có một số ít sách và bài báo về đạo *Bön* được xuất bản. Kết quả là thông tin đáng tin cậy về đạo *Bön* bị hạn chế, tình trạng này hy vọng sẽ được khắc phục khi có nhiều văn bản đạo *Bön* được xuất bản hơn và các giáo viên đạo *Bön* sẵn sàng tư vấn.

---

[17] Xem Krystyna Cech, "Lịch sử, giảng dạy và thực hành phép biện chứng theo truyền thống đạo Bön," *Tạp chí Tây Tạng* 11.2 (1986), tr. 3–28.

NIÊN ĐẠI PHẬT GIÁO ẤN ĐỘ VÀ TÂY TẠNG

422 - 399 TCN	Cuộc đời của đức Phật Thích-ca Mâu-ni
405	Hội nghị Biên tập Kinh điển Phật giáo lần thứ nhất ở Rājagṛiha
305	Hội nghị Biên tập Kinh điển Phật giáo lần thứ hai tại Vaiśālī
284	Hội nghị Biên tập Kinh điển Phật giáo lần thứ ba tại Pāṭaliputra
272 - 236	Triều đại của *Aśoka*
100	Khởi nguyên Phật giáo Đại thừa ở Ấn Độ
Thế kỷ I CN	Phật giáo vào Trung Á và Trung Quốc
150 - 250	Cuộc đời của Long Thọ
233	Văn bản Phật giáo và xá-lợi rơi xuống mái nhà vua Totori Nyentsen
Thế kỷ thứ IV	Cuộc đời của Asaga và Vasubandhu
350 - 650	Triều đại Gupta ở Ấn Độ; sự hưng thịnh của triết học và nghệ thuật Phật giáo
400 - 500	Cuộc đời của Buddhaghosa
Thế kỷ thứ V	Thành lập Đại học Tu viện Nālandā
414	Pháp Hiển nhà chiêm bái Trung Quốc Faxian tới Ấn Độ
Thế kỷ thứ VI	Tây Tạng xâm chiếm lãnh thổ Trung Quốc ở Trung Á
530 - 600	Cuộc đời của Pháp Xứng; sự phát triển của truyền thống Nhận thức luận
618 - 650	Cuộc đời của Songtsen Gampo, "vị vua tôn giáo" đầu tiên của Tây Tạng

618 - 906	Nhà Đường Trung Quốc; đỉnh cao của Phật giáo Trung Quốc
629 - 645	Huyền Trang hành hương đến Ấn Độ
640	Công chúa Văn Thành tới Tây Tạng để cưới Songtsen Gampo
650 - 950	Triều đại Pala ở Ấn Độ; tài trợ cho các trung tâm Phật giáo lớn
700	Triều đại của Hoàng đế Düsong (mất 704); xây dựng ngôi chùa Phật giáo đầu tiên
720 - 1200	Phật giáo Mật tông ra đời và phát triển ở Ấn Độ
740 - 798	Cuộc đời của Tri Songdétsen, "vua tôn giáo" thứ hai
760	Śāntarakṣita và Padmasambhava du hành tới Tây Tạng; bắt đầu đợt "truyền bá đầu tiên" của Phật giáo
763	Quân đội Tây Tạng chinh phục thủ đô Trường An của Trung Quốc
767	Thánh hiến Samyé, tu viện đầu tiên ở Tây Tạng
780	Quân Tây Tạng chinh phục Đôn Hoàng
792	Hội đồng Lhasa ở Tây Tạng
799 - 815	Triều đại của Sénalek
815 - 836	Triều đại của Relbachen, "vị vua tôn giáo" thứ ba
838 - 842	Triều đại Lang Darma; kết thúc đợt phổ biến đầu tiên
845	Cuộc đàn áp Phật giáo Trung Quốc
950	Bắt đầu sự hồi sinh của Phật giáo tu viện ở miền Trung Tây Tạng
Cuối thế kỷ X	Người Tây Tạng đến Ấn Độ để nghiên cứu Phật giáo
958 - 1055	Cuộc đời của dịch giả vĩ đại Rinchen Sanpo

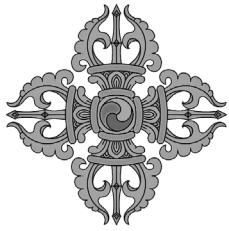
978	Rinchen Sangpo trở về từ Ấn Độ; bắt đầu đợt "phổ biến thứ hai"
999 - 1026	Mahmud Ghori tấn công miền Bắc Ấn Độ, cướp phá các tu viện Phật giáo
1008 - 1064	Cuộc đời của Dromdön; thành lập Kadampa, tông phái đầu tiên của Phật giáo ở Tây Tạng
1012 - 1097	Cuộc đời của Marpa; khởi nguyên của trật tự Kagyupa
1016 - 1100	Cuộc đời của Naropa
1040 - 1123	Cuộc đời của Milarépa
1042	Atiśa đến Tây Tạng
1073	Dòng Sakyapa do Gönchok Gyelpo thành lập
1079 - 1153	Cuộc đời của Gampopa; thành lập trật tự tu viện Kagyu
1092 - 1158	Cuộc đời của Sachen Günga Nyingpo; hệ thống hóa giáo lý Sakya
1110 - 1170	Cuộc đời của Pakmodru Dorjé Gyelpo
1158	Thành lập Densatil
1200	Sự hủy diệt Nālandā của Mahmud Ghori
1235	Người hành hương Tây Tạng Dharmasvāmin thăm miền Bắc Ấn Độ; Phật giáo phần lớn bị lụi tàn ở Ấn Độ sau thời gian này
1235 - 1280	Cuộc đời của Pakpa; thiết lập mối quan hệ Tăng sĩ - người bảo trợ với Qubilai Khan
1244	Sakya Pandita du hành tới Mông Cổ; sự chuyển hóa của người Mông Cổ bắt đầu
1290 - 1364	Cuộc đời của Pudön; Kinh tạng Tây Tạng được biên soạn năm 1334
1292 - 1361	Cuộc đời của Dolpopa, người khởi xướng học thuyết "tánh không khác"
1354	Jangchub Gyeltsen chinh phục Tu viện Sakya; khởi nguyên của sự cai trị Pakmodrupa

1357 - 1419	Cuộc đời của Tsong Khapa; bắt đầu trật tự Gélukpa
1409	Thành lập Tu viện Ganden gần Lhasa; Tsong Khapa khởi xướng Mönlam Chenmo đầu tiên
1543 - 1588	Cuộc đời của Sönam Gyatso, đức Dalai Lama thứ ba; khởi nguyên của dòng truyền thừa Dalai Lama
1565	Thống đốc Tsang lật đổ Rinpungs
1589 - 1617	Cuộc đời của Yönden Gyatso, đức Dalai Lama thứ tư
1617 - 1682	Cuộc đời của đức Dalai Lama thứ năm, Ngawang Losang Gyatso; sự bắt đầu cai trị Tây Tạng của Dalai Lama
1624	Nhà truyền giáo Dòng Tên Antonio d'Antrade đến Tsaparang
1644 - 1912	Nhà Thanh ở Trung Quốc; sự bảo trợ của Phật giáo Tây Tạng
1697	Tsanyang Gyatso đăng quang với tư cách là đức Dalai Lama thứ sáu
1706	Thủ lĩnh Mông Cổ Hlasang lật đổ đức Dalai Lama thứ sáu
1716 - 1721	Nhà truyền giáo Dòng Tên Ippolito Desideri cư trú tại Lhasa
1720	Kelsang Gyatso đăng quang với tư cách là Dalai Lama VII
1749	Kinh điển Phật giáo Mông Cổ hoàn thành
1792	Gurkha xâm chiếm Tây Tạng
Thế kỷ XIX	Bắt đầu nghiên cứu học thuật Phật giáo của các học giả phương Tây
1813 - 1899	Cuộc đời của Jamgon Kongtrül; khởi nguyên của phong trào Rimé
1865	Gompo Namgyel bị quân đội Tây Tạng giết chết, chấm dứt rắc rối ở Nyarong

1876 - 1933	Cuộc đời của Tupden Gyatso, đức Dalai Lama XIII
1903 - 4	Đoàn thám hiểm của Younghusband đến Lhasa, lực lượng quan chức ký Công ước Anh - Tây Tạng
1909 - 10	Quân đội Trung Quốc dưới sự chỉ huy của Ma Weiqi và Zhao Erfeng xâm chiếm miền Đông Tây Tạng, cướp phá các tu viện và tiến quân đến Lhasa
1911	Những người theo chủ nghĩa dân tộc lật đổ vị hoàng đế cuối cùng của nhà Thanh và giành quyền kiểm soát Trung Quốc
1912	Kashag tuyên bố Tây Tạng độc lập và trục xuất công dân Trung Quốc
1918	Biên giới chính thức giữa Tây Tạng và Trung Quốc được thiết lập
1934	Réting Rinpoché được bổ nhiệm làm nhiếp chính sau cái chết của đức Dalai Lama XIII
1935	Sự ra đời của Tenzin Gyatso, đức Dalai Lama thứ mười bốn
1950	Quân Giải phóng Nhân dân tiến vào Tây Tạng
1955	Quá trình tập thể hóa bắt đầu ở Kham; tu viện bị phá hủy, Tăng, Ni bị giết
1959	Cuộc nổi dậy ngày 10 tháng 3; đức Dalai Lama thứ mười bốn trốn sang Ấn Độ, thành lập chính phủ lưu vong; đàn áp Phật giáo của chính phủ Trung Quốc
1964 - 1974	Cách mạng Văn hóa ở Trung Quốc và Tây Tạng; phá hủy rộng rãi các di tích tôn giáo
1976	Cái chết của Mao Trạch Đông; nới lỏng một số sự đàn áp tôn giáo
1987	Đức Dalai Lama đề xuất Kế hoạch hòa bình năm điểm

1989 Đức Dalai Lama được trao giải Nobel Hòa bình; Ủy ban Nobel bị Trung Quốc cáo buộc "chính trị hóa" giải thưởng và can thiệp vào công việc nội bộ của Trung Quốc; bạo loạn của hàng chục người Tây Tạng bị lực lượng an ninh Trung Quốc đàn áp

2006 Đức Dalai Lama lên án việc mặc áo lông thú trong buổi lễ Kālacakra ở Ấn Độ, tạo nên phong trào đốt các sản phẩm làm bằng lông thú khắp khu vực văn hóa Tây Tạng



GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ PHẬT GIÁO

(Lexicon of Buddhist Terms)

Abhidharma : xem A-tỳ-đạt-ma.

an chỉ (*zhi gnas, Samatha*): xem thiền chỉ.

ấn hành động (*las kyi phyag rgya, karma-mudrhā*): phối ngẫu Mật tông thực sự được sử dụng trong các thực hành tình dục của *yoga tantra* cao nhất.

arhat (*dgra bcom pa, arhat*): người đã tận diệt được các phiền não và trở nên thoát ly khỏi các hiện tượng của luân hồi.

A-tỳ-đạt-ma (*chos mngon pa, abhidharma*): hệ thống kinh viện bắt nguồn từ những bài kinh của đức Phật tóm tắt những điểm chính và phân loại giáo pháp.

Bà-la-môn (*bram dze,* Brahmāṇa): thành viên của đẳng cấp Tăng sĩ của Ấn Độ giáo.

bardo (*bar do, antarābhāva*): trạng thái trung gian giữa cái chết và sự tái sinh.

bi mẫn (*snying rje, karuṇ sừng*): nhạy cảm với những đau khổ mà chúng sinh khác phải trải qua, cùng với mong muốn giúp đỡ họ vượt qua đau khổ và nguyên nhân của nó.

bồ-đề tâm (*byang chub kyi sems, bodhicitta*): nghĩa đen là "tâm tỉnh thức," ý định vị tha trở nên tỉnh thức để làm lợi ích cho người khác.

Bổn tôn thiền định (*yi dam, iṣṭa-devata*): đức Phật đóng vai trò là nguyên mẫu cho những khát vọng thiền định của người.

Bồ-tát (*byang chub sems dpa', bodhisattva*): nghĩa đen là "chúng sinh thức tỉnh," người đã phát khởi tâm bồ-đề và tìm kiếm sự giác ngộ vì lợi ích của người khác.

Bồ-tát địa: xem cấp độ Bồ-tát.

Buddha (Śākyamuni): xem Phật.

cảm giác (*tshor ba, vedanā*): cảm xúc về sự vật; một trong năm uẩn.

cấp độ Bồ-tát (*byang chub sems dpa'i sa, bodhisattva-bhūmi*): hệ thống cấp bậc của các giai đoạn (thường là mười giai đoạn) qua đó các Bồ-tát tiến bộ trên con đường đạt tới trạng thái Phật quả.

cắt đứt (*gcod*): thực hành thiền định trong đó con người hình dung trong tâm trí cơ thể của mình đang bị ma quỷ cắt ra và ăn thịt để giảm bớt sự bám víu vào bản ngã.

cắt đứt 2 (*khregs chod*): phương pháp được sử dụng trong thực hành Dzogchen bao gồm việc nhìn xuyên qua các hình tướng để nhận biết tâm thanh tịnh nguyên sơ.

chân như (*de bzhin nyid, tathathā*): bản chất cuối cùng của các hiện tượng, được đánh đồng với tính "không".

chö (*gcod*): xem cắt bỏ.

chúng sinh (*sems can, sattva*): chúng sinh có ý thức.

chúng sinh bình thường (*so'i skye bo, pṛthagjana):* xem phàm phu.

con đường chuẩn bị (*sbyor lam, Prayoga-marga*): con đường thứ hai trong năm con đường của Phật giáo, được đánh dấu bằng sự đạt được sự hợp nhất giữa an trú và tuệ giác cao hơn.

con đường thấy (*mthong lam, darŚana-mārga*): con đường thứ ba trong năm con đường của Phật giáo, gọi như vậy vì con người trực nhận được tính "không".

con đường thiền định (*sgom lam, bhāvanā-marga*): con đường thứ tư trong năm con đường của Phật giáo, trong đó con người loại bỏ những dấu vết vi tế của những quan niệm sai lầm về sự tồn tại cố hữu.

con đường tích lũy (*tshogs lam, saṃbhara-mārga*): con đường đầu tiên trong năm con đường của Phật giáo, trong đó con người tích lũy các công đức và trí tuệ.

con đường vô học (*mi slob lam, aśaikṣamàrga*): con đường thứ năm trong năm con đường của Phật giáo, trong đó con người loại bỏ những dấu vết vi tế nhất của quan niệm về sự tồn tại cố hữu và đạt được sự giác ngộ.

đại ấn (*rgya chen po, mahāmudra*): nghĩa đen là "ấn vĩ đại", là hệ thống thiền định gắn liền với trường phái Kagyu nhấn mạnh đến sự chứng ngộ trực tiếp bản chất quang minh và tính "không" của tâm trí và hiện tượng.

Đại thừa (*theg pa chen po, mahāyāna*): nghĩa đen là "Đại thừa", là hệ thống Phật giáo nhấn mạnh vào con đường và thực hành đạo Bồ-tát, làm lợi ích cho nhiều người.

ḍākinī (*mka' 'gro ma*): những nữ sinh có trí tuệ đặc biệt gắn liền với việc truyền dạy các giáo lý bí mật cho các hành giả Mật thừa.

Độc giác: xem người chứng ngộ một mình.

đối tượng quan sát (*dmigs pa, 'lambana*): điểm tập trung của thiền.

đường dẫn và kết quả: xem *lamdré*.

duyên khởi (*rten cing 'brel bar 'byung ba, pratītyasamutpāda*): tiến trình nhân quả, trong đó các hiện tượng được tạo ra, duy trì và diệt đi tùy thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện.

dzogchen (*rdzogs chen*): nghĩa đen là "sự hoàn hảo vĩ đại". Đây là thực hành thiền định gắn liền với trường phái Nyingma dựa trên ý tưởng rằng mọi hình tướng đều là sự sáng tạo của tâm trí (được cho là một thực thể của quang minh và tính "không").

gélong (*dge slong, bhikṣu*): Tăng sĩ thọ giới.

gétsül (*dge tshul, Śrāmaṇera*): Sa-di.

giai đoạn hoàn thiện (*rdzogs rim, niṣpanna-krama*): thực hành *yoga tantra* cao nhất trong đó con người biến mình thành đức Phật.

giai đoạn phát triển (*bskyed rim, utpatti-krama*): thực hành *yoga tantra* cao nhất nhằm tạo ra hình ảnh sống động của thần.

giáo lý: tất cả lời Phật dạy trong kinh tạng và luật tạng. Xem pháp.

gió (*rlung, praṇa*): những năng lượng vi tế chảy qua những con đường được gọi là kinh mạch, theo hệ thống *yoga tantra* cao nhất.

giọt (*thig le, bindu*): những năng lượng vi tế được tìm thấy ở những nơi cụ thể trong cơ thể theo hệ thống *yoga tantra* cao nhất.

hóa thân: xem thân biến hóa.

hôn trầm (*bying ba, laya*): khuynh hướng mất chú ý vào đối tượng thiền do tinh thần dã dượi, bần thần.

kênh (*rtsa, nāḍī*): theo sinh lý vi tế của *yoga tantra* tối thượng, những con đường năng lượng mà qua đó những năng lượng vi tế được gọi là gió và giọt di chuyển. Điều quan trọng nhất trong số này là kênh trung tâm và các kênh ở bên trái và bên phải của nó.

kim cương (*rdo rje, vajra*): biểu tượng Mật thừa tiêu biểu sự hợp nhất không thể phá hủy của phương pháp và trí tuệ vốn là mục tiêu của con đường Mật thừa.

Kim cương thừa (*rdo rje theg pa, vajra-yāna*): hệ thống thực hành Phật giáo dựa trên các văn bản gọi là *tantra*, trong đó nhấn mạnh đến việc thực hành *yoga* thần (còn gọi là "thần chú thừa" và "*tantra* thừa").

kinh (*mdo, sutra*): lời dạy của đức Phật lịch sử.

lama (*bla ma, guru*): thầy tâm linh.

lamdré (*lam 'bras, mārga-phala*): nghĩa đen là "con đường và quả báo", thực hành thiền định gắn liền với trường phái Sakya và dựa trên *Hevajra Tantra,* nhấn mạnh đến tính bất khả phân của con đường và những quả báo của nó.

Lần truyền bá đầu tiên (*snga dar*): thời kỳ đầu tiên Phật giáo du nhập vào Tây Tạng khoảng thế kỷ VII.

Lần truyền bá thứ hai (*phyi dar*): thời kỳ Phật giáo được truyền vào Tây Tạng sau cái chết của vua Lang Darma.

luân hồi (*'khor ba, saṃsara*): vòng luân hồi sinh tử và tái sinh vô tận dựa trên vô minh.

luân xa (*rtsa 'khor, cakra*): mối liên hệ năng lượng trong hệ thống sinh lý của *yoga tantra* cao nhất. Luân xa là nơi các kinh mạch trái và phải quấn quanh kinh mạch trung ương và hạn chế dòng năng lượng.

maṇḍala (*dkyil 'khor, maṇḍala*): sơ đồ được sử dụng trong thiền định Mật thừa như sự trợ giúp cho việc quán tưởng, tượng trưng cho nơi cư trú và các thuộc tính hoàn thiện của đức Phật.

mantra (*sngags, mantra*): công thức nghi lễ được sử dụng trong thiền định Mật thừa.

Mật điển *yoga* cao nhất (*rnal 'byor bla na med kyi rgyud, anuttara-yoga-tantra*): được các nhà chú giải Tây Tạng xem là tối cao trong bốn loại *tantra*, bao gồm các bài tập quán tưởng nhằm vận dụng và chuyển hóa các năng lượng vi tế gọi là gió và giọt.

nghiệp (*las, karma*): hành động (được liên kết với nguyên nhân và kết quả của nó).

ngondro (*sgon 'gro, pūrvagama*): "các thực hành sơ khởi" của Mật tông.

người chứng ngộ một mình (*rang sangs rgyas, pratyeka-buddha*): hành giả Phật giáo đạt đến niết-bàn mà không cần thầy hướng dẫn.

nhập môn (*dbang, abhiṣeka*): buổi lễ cho phép thiền sinh tham gia vào các thực hành của chu kỳ Mật thừa cụ thể.

Như Lai (*de bzhin gshegs pa, tathhāgata*): nghĩa đen là "như thế đã ra đi", danh hiệu của các đức Phật.

niết-bàn (*mya ngan las 'das pa, nirvāṇa*): trạng thái giải thoát khỏi những đau khổ của luân hồi.

phàm phu (*so'i skye bo, pṛthagjana):* người chưa đạt được con đường thấy và vì thế không thể trực nhận được tính "không".

phân biệt (*'du shes, saṃjña*): phân biệt về mặt tinh thần của các hiện tượng kinh nghiệm, dựa trên cảm giác; một trong năm uẩn.

pháp (*chos, dharma*): (1) việc giảng dạy và thực hành đạo Phật; (2) sự vật, hiện tượng.

Phật (*Śākyamuni*): đức Phật lịch sử, tên lúc mới sinh là Siddhārtha Gautama, là người thiết lập giáo lý Phật giáo trong kiếp hiện tại.

Phật (*sangs rgyas, Buddha*): người đã hoàn thiện lòng từ bi và trí tuệ nhờ thực hành con đường Bồ-tát, người đã trở thành toàn trí hoàn toàn và đã hiện thực hóa ba thân: thân thụ dụng, thân chân lý và thân biến hóa.

sắc (*gzugs, rūpa*): những sự vật cấu thành nên thế giới vật chất, kể cả các giác quan; một trong năm uẩn.

sadhana (*sgrub thabs, sadhana*): nghi lễ thiền định Mật thừa, thường tập trung vào thần hoặc nhóm vị thần cụ thể.

Śākyamuni (*Ś kya thub pa, Śkyamuni*): đức Phật lịch sử, người khai sáng đạo Phật.

Sarma (*gsar ma*): xem Trường học mới.

sát-đế-lợi (*rgyal rigs, kṣatriya*): chiến binh và giai cấp thống trị của Ấn Độ giáo.

sáu ba-la-mật (*pha rol tu phyin pa, pāramitā*): sáu phẩm tính mà các Bồ-tát rèn luyện, trở thành nền tảng của nhân cách giác ngộ của đức Phật gồm: bố thí, đạo đức, kiên nhẫn, tinh tấn, định và trí tuệ.

sáu *yoga* của Nāropa (*nāro chos drug*): các thực hành Mật thừa gắn liền với trường phái Kagyu và bắt nguồn từ bậc lão thông Ấn Độ Nāropa: (1) nhiệt (*gtum mo*); (2) huyễn thân (*sgyu lus*); (3) mộng (*rmi lam*); (4) huyễn (*'od gsal*); (5) trạng thái trung gian (*bar do*); và (6) sự chuyển di tâm thức (*'pho ba*).

seal (*phyag rgya, mudra*): phối ngẫu Mật tông.

Tam bảo (*dkon mchog gsum, triratna*): Phật, Pháp và Tăng (còn được gọi là "ba nơi nương tựa").

tâm huyễn (*'od gsal sems, prabhāsvara-citta*): mức độ căn bản và căn bản nhất của tâm.

tâm tỉnh thức: xem tâm bồ-đề.

Tăng đoàn (*dge 'dun, saṃgha*): cộng đồng Tăng, Ni Phật giáo.

tantra (*rgyud, tantra*): các văn bản Phật giáo phác thảo các thực hành của thừa kim cương.

***tantra* biểu diễn** (*spyod rgyud, caryā-tantra*): những *tantra* nhấn mạnh như nhau các hoạt động bên ngoài và *yoga* bên trong (thứ hai trong bốn bộ *tantra*).

***tantra* hành động** (*bya rgyud, kriyā-tantra*): hệ thống Mật tông nhấn mạnh vào các hoạt động nghi lễ bên ngoài (lớp đầu tiên trong bốn lớp *tantra*).

terma (*gter ma*): "những kho tàng ẩn giấu" được cất giấu bởi Padmasambhava hoặc các đệ tử của ngài.

tertön (*gter ston*): "những người khám phá kho báu," nói chung là những tái sinh của Padmasambhava hoặc các đệ tử của ngài, những người tìm thấy *terma***.**

thần (*lha, deva*): chỉ cho đức Phật Mật tông.

thân biến hóa (*sprul pa'i sku, nirmàṇakaya)*: hình tướng do đức Phật tạo ra vì lợi ích của chúng sinh; một trong ba thân của đức Phật.

thân cầu vồng (*'ja lus*): thân vi tế bao gồm ánh sáng thuần khiết.

thân huyễn (*sgyu lus, mảyà-deha*): thân vi tế được tạo ra bằng cách quán tưởng (thứ tư trong sáu cấp độ của giai đoạn phát triển).

thân thụ dụng (*longs spyod pa'i sku, saṃbhoga-kāya):* một trong ba thân của các đức Phật (những thân khác là chân thân và hóa thân). Thân này là hình tướng thanh tịnh bao gồm ánh sáng xuất hiện trước các Bồ-tát cao cấp.

tháp (*mchod rten, stupa*): cấu trúc tượng trưng cho các họa tiết Phật giáo được sử dụng để lưu trữ các vật linh thiêng như văn bản, hình ảnh và xá-lợi của các Lạt-ma đã qua đời.

thiền chỉ (*zhi gnas, Samatha*): trạng thái thiền định trong đó con người có thể tập trung vào đối tượng thiền bên trong bao lâu tùy ý mà không bị xao lãng bởi hôn trầm hay trạo cử.

thiện xảo về phương tiện (*thabs la mkhas pa, upāya-kauśalya*): thực hành Đại thừa để điều chỉnh giáo lý cho phù hợp với khả năng của thánh Thanh Văn.

thọ (*tshor ba, vedanā*): xem cảm giác.

thức (*shes pa, vijñāna*): sự tương tục của nhận thức nhị nguyên, bao gồm sáu loại tâm thông thường (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý); một trong năm uẩn.

thực hành sơ khởi: xem *ngondro*.

thượng đẳng (*'phags pa, ārya*): người đã đạt đến con đường thấy và có thể nhận thức tính "không" một cách trực tiếp.

tiếp cận trực tiếp (*thod rgal*): phương pháp được sử dụng trong thực hành Dzogchen bao gồm việc hiểu tính chất tự nhiên của các hoạt động tâm thức.

Tiểu thừa (*theg pa dman pa, Hīnayāna*): nghĩa đen là "Phương tiện nhỏ hơn", bao gồm các giáo lý và thực hành Phật giáo nhằm mục đích loại bỏ phiền não và đạt được niết-bàn.

tính không (*stong panyid, Śūnyatā*): bản chất cuối cùng của các hiện tượng, sự vắng mặt của sự tồn tại cố hữu của chúng.

tịnh quang thực sự (*don gyi 'od gsal*): cấp độ thứ năm trong sáu cấp độ của giai đoạn phát triển, trong đó con người biểu lộ tâm huyễn.

trạng thái trung ấm: xem *bardo***.**

trạo cử (*rgod pa, auddhatya*): xu hướng mất chú ý vào đối tượng thiền của mình do bị kích động.

trung hữu: xem *bardo*.

Trường học mới (*gsar ma*): những trường phái có giáo lý và thực hành chủ yếu dựa trên các bản dịch của thời kỳ phổ biến thứ hai (Sakya, Kagyu và Géluk).

tuệ giác cao hơn (*lhag mthong, vipaśyanā*): thực hành thiền định trong đó con người phân tích đối tượng quan sát để xác định bản chất cuối cùng của nó.

uẩn (*phung po, skandha*): các thành phần của tổ hợp nhân cách tâm - sinh lý, trên cơ sở đó chúng sinh thường gán cho quan niệm sai lầm về ngã. Năm uẩn gồm sắc, thọ, tưởng, hành, thức, các yếu tố cấu thành.

yếu tố cấu thành (*'du byed, saṃskāra*): các hoạt động cố ý, cả tốt và xấu, ảnh hưởng đến các trạng thái tinh thần trong tương lai; một trong năm uẩn.

yoga tantra (*rnal 'byor rgyud, yoga-tantra*): các thực hành Mật tông liên quan đến việc quán tưởng bản thân như thần Mật tông (thứ ba trong bốn bộ Mật tông).

***Yoga* thần** (*lha'i rnal 'byor, devata-yoga*): thực hành quán tưởng đức Phật và chuyển hóa tâm thức bản thân phù hợp với sự quán tưởng này.

THUẬT NGỮ ĐỐI CHIẾU
VIỆT - TÂY TẠNG - PHẠN

(Vietnamese - Tibetan - Sanskrit Glossary)

á thần (*lha ma yin, asura*)
A-la-hán (*dgra bcom pa*)
âm đạo (*bha ga, bhaga*)
amban (*am ban*)
ấn (*phyag rgya, mudra*)
an chỉ: xem thiền chỉ.
an định tâm (*mnyam par 'jog pa, samādhāna*)
an định tâm (*sems 'jog pa, citta-sthāpana*)
ấn hành động (*las kyi phyag rgya, karma-mudra*)
ấn tri thức (*ye shes kyi phyag rgya, jñana-mudra*)
ánh sáng huyễn ẩn dụ (*dpe'i 'od gsal*)
anuyoga (*rjes surnal 'byor*)
atiyoga (*shin tu rnal 'byor*)
a-tu-la (*lha ma yin, asura*)
A-tỳ-đạt-ma (*chos mngon pa, abhidharma*)
ba mươi bảy (*byang chub kyi phyogs, bodhi-pakṣa*)
bậc thầy về giáo lý (*bka' chen*)
bậc thầy về học tập sâu rộng (*rab 'byams pa*)
bậc thầy về mười giáo lý (*bka' bcu pa*)
ba-la-mật (*pha rol tu phyin pa, pāramitā*)

bà-la-môn (*bram dze, Brahmāṇa*)
bẩm sinh (*lhan cig, sahaja*)
bản tâm (*gnyug pa'I sem*)
bản thân tâm (*sems nyid*)
bánh xe giáo lý (*chos kyi 'khor)*
bao gồm kết quả của nó (*lam 'bras bu dang bcas pa*)
bát chánh đạo (*'phags pa'I lam yan lag brgyad, āryṭṣṭāgamārga*)
bất động (*mi g.yo ba, acalṭ*);
bát-niết-bàn (*yongs su mya ngan las'das pa, parinirvāṇa*)
bí mật (*gsang, guhya*)
biểu hiện (*mngon du gyur pa, abhimukhi*);
biểu tượng của những người mang lại tri thức (*rig 'dzin brda*)
bình định (*zhi bar byed pa, śamana*)
bình tâm (*btang snyoms, upekṣā*)
bình thản (*btang snyoms, upekṣā*)
bộ ba đạo sư, đại viên mãn và đấng từ bi vĩ đại (*bla rdzogs thugs gsum*)
bộ ba kinh, lưới ma thuật và lớp tâm (*mdo sgyu sems gsum*)
bố thí ba-la-mật (*sbyin pa'i pha rol tu phyin pa, danapāramitā*)
Bön bản chất (*bon nyid*)
Bön của chữ A màu trắng (*a dkar bon*)
Bön của thần thượng đẳng (*ye gshen bon*)
Bön dharma (*Bon chos*)
bốn giáo lý (*bka' bzhi pa*),
Bönpo (*bon po*)
Bồ-tát (*byang chub sems dpa'*)
Bồ-tát cấp thứ mười tích tập công đức (*bsod nams tshogs, puṇya-saṃbhhāra*)
Bồ-tát đạo (*byang chub sems dpa'i lam, bodhisattvamārga*)
Bồ-tát địa: xem cấp độ Bồ-tát.
bữa tiệc trắng (*dkar 'gyed*)

cái chết (*'chi ba, maraṇa*)
cài đặt lại (*slan te 'jog pa, avasthumapana*)
cảm giác (*tshor ba, vedanā*)
cam kết (*dam tshig, samaya*)
căn (*dbang po, indriya*)
cao cấp (*'phags pa, ārya*)
cấp độ (*sa, bhūmi*)
cấp độ Bồ-tát (*byang chub sems dpa'i sa, bodhisattvabhūmi*)
cấp độ chứng ngộ, tám (*sgrub sde brgyad*)
cắt đứt (*khregs chod*)
cấu thành khổ đau (*'du byed kyi sdug bsngal, saṃskāraduḥkhatā*)
Chăm (*'Cham*)
chấm dứt (*gcod*)
chân lý (*bden pa, satya*)
chân lý cao quý, bốn (*'phags pa'I bden pa rnam bzhi, caturāryasatya*)
chân lý của con đường (*lam bden pa, marga-satya*
chân lý mặc ước (*kun rdzob bden pa, samvṛti-satya*)
chân lý tối thượng (*don dam bden pa, paramārtha-satya*)
chân như (*de bzhin nyid, tathathā*)
chân thân (*chos sku, dharma-kāya)*
chánh định (*yang dag pa'i ting nge 'dzin, samyak-samadhi*)
chánh kiến (*yang dag pa'i lta ba, samyak-dṛṣṭi*)
chánh ngộ (*yang dag pa'i rtog pa, samyak-saṃkalpa*)
chánh ngữ (*yang dag pa'i ngag, samyag-vāc*)
chánh niệm (*dran pa, smṛti*)
chánh niệm (*yang dag pa'i dran pa, samyak-smṛti*)
chỉ có tâm (*sems tsam, cittamātra*)
chi tiết (*spros pa, prapañca*)
chö (*gcod*)
chữ khởi đầu (*tshig dbang*)

chữ vạn đạo Bön (*g.yung drung bon*)
chùa (*lha khang*)
chúa đất (*sa bdag*)
chứng ngộ (*rtogs pa, prativedha*)
chứng ngộ đúng đắn (*yang dag pa'i rtog pa, samyak-saṃkalpa*)
chứng ngộ hợp nhất (*rtogs pa zung 'jug*)
chứng ngộ tiếp theo (*rjes thob, pṛṣṭa-labdha*)
chúng sinh (*sems can, sattva*)
chúng sinh bình thường (*so'i skye bo, pṛthagjana*)
chúng sinh địa ngục (*dmyal ba, nāraka*)
chúng sinh trí tuệ (*ye shes sems pa, jñhāna-sattva*)
chướng ngại với toàn giác (*shes sgrib, jñeya-hāvaraṇa*)
chuyển di tâm thức (*'pho ba, saṃkrama*)
cô lập (*dben, viveka*)
cô lập tinh thần (*sems dben pa, citta-viveka*)
cô lập về thể chất (*lus dben, kāya-viveka*)
cơ sở chánh niệm, bốn (*dran panye bar gzhag pa, smṛtyupasthhāna*)
cỗ xe mật chú bí mật (*gsang sngags kyi theg pa, guhyamantra-yāna*)
cõi (*khams, dhātu*)
con đường (*lam, mārga*)
con đường chuẩn bị (*sbyor lam, Prayoga-marga*)
con đường giải thoát (*rnam grol lam, vimukti-mārga*)
con đường không gián đoạn (*bar chad med lam, ānantarya-mārga*)
con đường không học nữa (*mi slob lam, aśaikṣamàrga*)
con đường luân hồi (*lam skor dgu*)
con đường năng lượng (*rtsa, nāḍī*)
con đường thấy (*mthong lam, darśana-mārga*)
con đường thiền định (*sgom lam, bhāvanā-marga*)
con đường tích lũy (*tshogs lam, saṃbhāra-mārga*)
con đường tương tục (*lam rgyud*)

con đường và kết quả (*lam 'bras, mārgaphala*)
con người (*mi, manuṣya*)
công đức (*bsod nams, puṇya*)
công thức khóa thời gian (*gtsug las khan*)
cửa, bốn (*sgo bzhi*)
cực hỷ (*mchog dga', paramananda*)
cúng dường mùa hè (*dbyar mchod*)
cúng dường thứ mười lăm (*bCo lnga mchod pa*)
đã đi xa (*ring du song ba, dūraṃgamaga*);
đại ấn (*rgya chen po, mahāmudrā*)
đại ấn (*rgya chen, mahāmudra*)
đại bi (*snying rje chen po, mahākaruṇā*)
Đại hội (*Phal chen pa, Mahhāsāṃgika*)
đại yoga (*rnal 'byor chen po, mahāyoga*)
đám mây giáo lý (*chos kyi sprin, dharma-megha*)
dần dần phát triển (*bskyed rim pa*)
đẳng cấp không gian (*klong sde*)
đẳng cấp thế giới (*'jig rten, loka*)
đạo đức (*tshul khrims, Śīla*)
đạo sư (*bla ma, guru*)
đất Phật (*sangs rgyas kyi zhing, Buddha-kṣetra*)
dấu ấn (*lag rjes*)
đầu tiên (*snga dar*)
Désі (*sDe srid*)
địa (*sa, bhūmi*)
địa ngục (*dmyal ba, naraka*)
dịch giả (*lo tsā ba*)
đỉnh cao của luân hồi (*srid rtse, bhavagra*)
định nghĩa (*mtshan nyid, lakṣaṇa*)
định như kim cương (*rdo rje lta bu'i ting nge 'dzin, vajropama-*

samadhi)

đoàn thể Vô học (*mi slob pa'i zung 'jug, aśaikṣayuganaddha*)

Độc giác (*rang sangs rgyas*)

đối tượng phủ định (*dgag bya, pratiṣedhya*)

đối tượng quan sát (*dmigs pa, ālambana*)

đóng cài đặt (*nye bar 'jog pa, upastthāpana*)

dòng giải thích (*bshad brgyud*)

dòng nghe (*snyan brgyud*)

dòng tâm thức (*sems rgyud, citta-saṃtāna*)

dòng truyền thừa gần gũi của terma (*nye brgyud gter ma*)

dòng truyền thừa xa xôi của giáo pháp (*ring brgyud bka' ma*)

động vật (*dud 'gro, tiryak*)

drokpa (*'brog pa*)

dü (*bdud, māra*)

duy tâm (*sems tsam, cittamātra*)

Duyên giác (*rang sangs rgyas*)

duyên sinh (*rten cing 'brel bar 'byung ba, pratītyasamutpàda*)

dzogchen (*rdzogs chen*)

Gachupa (*bKa' bcu pa*)

gần đạt được (*nyer thob*)

gắn kết (*rta, aśva*)

Gashipa (*bKa' bzhi pa*)

géshé (*dge bshes;* viết tắt của *dge ba'i bshes gnyen, kalyāṇa-mitra*)

géshé hlampa (*dge bshes lha*)

giả định về những trạng thái xấu (*gnas ngan len, dauṣṭhulya*)

gia sư cao cấp của đức Dalai Lama (*yongs 'dzin che ba*)

gia sư cấp dưới của đức Dalai Lama (*yongs 'dzin chung ba*)

gia tăng các hiện tượng thiện lành đã được tạo ra (*dge ba'i chos skyes parnams 'phel ba, utpanna-kuśaladharmavṛddhi*)

già và chết (*rga shi, jarhāmaraṇa*)

giác quan (*dbang po, indriya*)
giai đoạn hoàn thiện (*rdzogs rim, niṣpanna-krama*)
giai đoạn phát triển (*bskyed rim, utpatti-krama*)
giải phóng cá nhân (*sosr thar pa, Pratimokṣa*)
giải thoát (*sgrol ba*)
giải thoát (*thar pa, mokṣa*)
giám thị (*dge skos*)
giáo lý tổng quát (*tshogs bshad*)
giáo lý vàng kim, mười ba (*gser chos bcu gsum*)
giáo pháp (*chos, dharma*)
gió (*rlung, praṇa*)
gió căn bản (*rtsa ba'i rlung, Mūla praṇa*)
gió lan tỏa (*khyab byed kyi rlung*)
gió rất vi tế (*shin tu phra ba'i rlung*)
gió sinh lực (*srog 'dzin kyi rlung*)
gió tái cư trú (*mnyam gnas kyi rlung*)
gió thổi lên (*gyen rgyu'I rlung*)
gió thổi xuống (*thur sel gyi rlung*)
gió thứ cấp (*yan lag gi rlung*)
gió vi tế (*phra ba'i rlung, sūkṣma-praṇa*)
giới ba-la-mật (*tshul khrims kyi pha rol tu phyin pa,* śīla*pāramitā)*
giới luật (*'dul ba, vinaya*)
giới luật xuất gia (*'dul ba, vinaya*)
giọt (*thig le, bindu*)
giọt ánh sáng (*'od thig, ābhasa-bindhu*)
giọt chất (*rdzas thig, dravya-bindu*)
giọt nước không thể phá hủy (*mi gzhigs pa'i thig le*)
giữ gìn (*'dzin pa, dhāraṇa*)
giữa tsen (*bar btsan*)
hành (*'du byed, saṃskāra*)

hành nghiệp (*'du byed kyi las, saṃskhārakarma*)

hành động (*spyod pa, caryā*)

hạnh phúc (*bde ba, sukha*)

hấp thu (*snyoms 'jug, samapatti*)

hấp thu vô sắc (*gzugs med kyi snyoms 'jug, ārūpyasamāpatti*)

hay quên (*gdams ngag brjed pa, avavada-saṃmoṣa*)

hệ thống giáo lý (*grub mtha', siddhanta*)

hiện hữu (*srid pa, bhava*)

hiện tượng (*chos, dharma*)

hiện tướng của kinh nghiệm trong y học lặp từ (*ting 'dzin nyams kyi snang ba, sādhyanubhavābhhāsa*)

hình ảnh tinh thần (*don spyi, arthasāmanya*)

hình dạng như làn khói (*du ba lta bu'i snang ba*)

hình tướng (*snang ba, pratibhāsa*)

hình tướng thanh tịnh (*dag pa'i snang ba, śuddhavabhāsa*)

hít thở (*dbugs rngub pa, āṇāpana*)

hòa hợp với sự thức tỉnh

hòa tan vào bản chất của thực tại (*chos nyid zad pa*)

hóa thân (*sprul pa'i sku, nirmāṇakaṭya*)

hoàn hảo (*pha rol tu phyin pa, pāramitā*)

hoàn hảo về nhận biết thanh tịnh (*rig pa tshad phebs*)

hoàn hảo vĩ đại (*rdzogs pa chen po*)

hoan hỷ (*rab tu dga' ba, pramudithā*)

hoàn thiện bố thí (*sbyin pa'i pha rol tu phyin pa, danapāramitā*)

hoàn thiện đạo đức (*tshul khrims kyi pha rol tu phyin pa, śīlapāramitā*)

hoàn thiện năng lực (*stobs kyi pha rol tu phyin pa, bala-pāramitā*)

hoàn thiện nguyện vọng (*smon lam gyi pha rol tu phyin pa, praṇidhāna-pāramitā*)

hoàn thiện nhẫn (*bzod pa'i pha rol tu phyin pa, kṣānti pāramitā*)

hoàn thiện nỗ lực (*brtson 'grus kyi pha rol tu phyin pa, vīryapāramitā*)

hoàn thiện thiền định (*bsam gtan gyi pha rol tu phyin pa, dhyāna-pāramitā*)

hoàn thiện trí tuệ (*ye shes kyi pha rol tu phyin pa, jñāna-pāramitā*)

hơi nóng (*gtum mo, caṇḍālī*)

hợp nhất (*zung 'jug, yuganaddha*)

hợp nhất của an trú và tuệ giác cao hơn (*zhi gnas dang lhag mthong gi zung 'brel, Samatha-vipaśyanāyuganaddha*)

hợp nhất của hình tướng và tính "không" (*snang stong zung 'jug*)

hợp nhất của từ bỏ (*spangs pa zung 'jug*)

hưng phấn (*rgod pa, auddhatya*)

hướng dẫn cá nhân (*gang zag snyan*)

huyễn (*'od gsal, prabh āsvara*)

huyễn của cái chết (*'chi ba'i 'od gsal*)

hỷ lạc (*bde ba, sukha*)

Jangtsé Chöjé (*Byang rtse Chos rje*)

Jātaka (*sKyes rabs*)

Kashag (*bKa' shag*)

kênh (*rtsa, nāḍī*)

kênh phải (*rtsa ro ma, rasanhā*)

kết hợp tình dục (*sbyor ba*)

kết quả (*'bras bu, phala*)

kết quả liên tục (*'bras bu rgyud*)

khai mở kiến thức (*shes rab ye shes kyi dbang, prajñājñānābhiṣeka*)

khái niệm (*rtog pa, vikalpa*)

khía cạnh (*rnam pa, ākāra*)

khía cạnh tương tự (*rnam pa dang mthun pa, ākāra-bhāgīya*)

khổ (*sdug bsngal, duḥkha*)

kho báu ẩn giấu (*gab pa, gter ma*)

kho báu phương Bắc (*byang gter*)

kho báu, năm (*mdzod lnga*)

khổ khổ (*sdug bsngal gyi sdug bsngal, duḥkhaduḥkhatā*)

kho tàng tư tưởng (*dgongs gter*)

khổ vì thay đổi (*'gyur ba'i sdug bsngal, vipariṇumaduḥkhatā*)

khó vượt qua (*shin tu sbyang dka' ba*)

khởi đầu (*dbang, abhiṣeka*)

khởi đầu giáo lý (*slob bshad*)

không bao giờ trở lại (*phyir mi 'ong, anāgamin*)

không khẳng định tiêu cực (*med 'gag, prasajya-pratiṣedha*)

không phát sinh của những hiện tượng bất thiện chưa được tạo ra (*sdig pa mi dge ba'i chos ma skyes parnams mi skyed pa, anutpannākuśaladharmāropaṇa*)

không rỉ (*dri ma med pa, vimalā*);

khuynh hướng (*bag chags, vāsanā*)

kiên nhẫn (*bzod pa, kṣanti*)

kiêu hãnh(*nga rgyal, māna*)

kim cương (*rdo rje,* vajra)

Kim cương thừa (*rdo rje theg pa, vajra-yāna*)

kinh (*mdo,* sutra)

kinh mạch trung ương (*rtsa dbu ma, avadhūtī*)

Kinh thừa (*mdo'i theg pa, sutrayāna*)

kỷ luật (*dul bar byed pa, damana*)

la (*bla*)

làm (*gto*)

làm dịu triệt để (*nye bar zhi bar byed pa, vyupaśamana*)

lama (*bla ma, guru*)

lamdré (*lam 'bras*)

Lần hoằng truyền thứ hai (*phyi dar*)

lão luyện (*sgrub thob, siddha*)

lặp lại kim cương (*rdo rje bzlas pa, vajra-jūpa*)

Lạt-ma tái sinh (*sprul sku, nirmāṇa-kāya*)

lễ điểm đạo bình (*bum dbang, kalaśbhiṣeka*)
lễ điểm đạo trí tuệ (*shes rab ye shes kyi dbang*)
Lễ hội Đại Nguyện (*sMon lam chen mo*)
lễ lạy (*phyag 'tshal*)
liên tục (*ryun, saṃthāna*)
linh kiến thanh tịnh (*dag snang*)
liúga (*ling ga*)
lời dạy kinh trực tiếp (*mkha' 'gro gtad rgya*)
lời nguyện (*sdom pa, saṃvara*)
lời nói đúng (*yang dag pa'i ngag, samyag-vāc*)
lớp học bí mật (*man ngag sde*)
lớp tâm (*sems sde*)
Losar (*Lo gsar*)
Lotsawa (*lo tsā ba*)
lu (*klu, nāga*)
luân hồi (*'khor ba, saṃsara*)
luân xa (*rtsa 'khor, cakra*)
luật (*'dul ba, vinaya*)
lực (*stobs, bala*)
lực ba-la-mật (*stobs kyi pha rol tu phyin pa, bala-pāramitā*)
lười biếng (*bying ba, laya*)
lười biếng (*le lo, kausīdya*)
maṇḍala canvas sơn (*ras bris kyi dkyil 'khor*)
maṇḍala cát (*rdul phran gyi dkyil 'khor*)
maṇḍala định (*ting nge 'dzin kyi dkyil 'khor, samadhimaṇḍala*)
mạn-đồ-la (*dkyil 'khor, maṇḍala*)
mang lại sóng gió (*srog 'dzin kyi rlung*)
manlala tự nhiên (*rang bzhin dkyil 'khor, svabhāva-maṇḍala*),
mật chú (*gsangsngags, guhya-mantra*)
mật chú (*rgyud, tantra*)

Mật thừa (*sngags lam, mantra-yāna*)

mộng (*rmi lam, svapna*)

mộng bardo (*rmi lam bar do*)

Mông Cổ (*Hor pa*)

mong muốn (*'dod chags, raga*)

mộng yoga (*rmi lam rnal 'byor, svapna-yoga*)

một lần trở lại (*phyir 'ong, āgāmin*)

mục đích hành động đúng đắn (*yang dag pa'i las kyi mtha', samyakkarmanta*)

mười (*bka' bcu*)

nắm bắt (*len pa, upàdana*)

Năm mới Tây Tạng (*Lo gsar*)

năng lực, năm (*dbang po, indriya*)

nền tảng chánh niệm, bốn (*dran panye bar gzhag pa, smṛtyupasthhāna*)

nền tảng của những hiện thân huyền diệu, bốn (*rdzu 'phrul gyi rkang pa, ṛddhi-pada*)

nền tảng của sự lưu xuất huyền diệu là sự ổn định thiền định có tính phân tích (*dpyod pa'i ting nge 'dzin gyi rdzu 'phrul gyi rkang pa, mīmāṃsā-samadhi-ṛddhipāda*)

nền tảng của sự xuất hiện huyền diệu đó là sự chú ý của tinh thần (*sems kyi rdzu 'phrul gyi rkang pa, cittaṛddhi-pāda*)

nền tảng của sự xuất hiện huyền diệu là khát vọng (*'dun pa'i rdzu 'phrul gyi rkang pa, chandaṛddhi-phāda*)

nền tảng của sự xuất hiện huyền diệu là nỗ lực (*brtson 'grus kyi rdzu'phrul gyi rkang pa, vīryaṛddhi-pāda*)

nền tảng tương tục (*gzhi rgyud*)

ngã (*bdag, ātman*)

ngạ quỷ (*yi dwags, preta*)

ngẫu nhiên (*glo bur, agantuka*)

nghi lễ (*bsnyen pa, sevhā*)

nghi lễ lửa (*sbyin sreg, homa*),

nghiệp (*las, karma*)

ngöndro (*sngon 'gro, pūrvagama*)

Ngorpa (*Ngor pa*)

người (*gang zag, pudgala*)

người bảo vệ (*chos skyong, dharmapāla*)

người bảo trợ (*yon bdag*)

người chứng ngộ một mình (*rang sangs rgyas*)

người đi trên bầu trời (*mkha' 'gro ma, ḍākīṇī*)

người học (*slob pa, Śiṣya*)

người mang kiến thức (*rigs 'dzin, vidya-dhara*)

người mới bắt đầu (*las dang po pa, ādikarmika*)

người nắm giữ ngai vàng Ganden (*dGa' ldan khri pa*)

người nhập dòng (*ryun zhugs, śrotāpanna*)

người phụ nữ tri thức (*rig ma, vidyā*)

người tập sự, bảy (*sad mi bdun*)

nguyện ba-la-mật (*smon lam gyi pha rol tu phyin pa, praṇidhāna-pāramitā*)

nguyên nhân (*rgyu, hetu*)

nguyện vọng (*smon lam, praṇidhana*)

nhẫn (*bzod pa, kṣhānti*)

nhẫn ba-la-mật (*bzod pa'i pha rol tu phyin pa, kṣānti pāramitā*)

nhẫn đối với các hiện tượng vô sinh (*mi skye ba'i chos la bzod pa, anutpatti-dharmakṣhānti*)

Nhận thức luận (*tshad ma, pramhāṇa*)

nhận thức trực tiếp về thực tại (*chos nyid mngon sum*)

nhân vật (*mtshan nyid, lakṣaṇa*)

nhân viên văn phòng (*'khar, daṇḍa*)

nhánh (*yan lag, agga*)

nhánh giác ngộ, bảy (*byang chub kyi yan lag, bodhyagga*)

nhập môn bí mật (*gsang dbang, guhyābhiśeka*)

nhất tâm (*rtse gcig pa, ekhāgra*)
nhất tâm (*sems gcig, eka-citta*)
Như Lai (*de bzhin gshegs pa, Tathāgata*)
Như Lai tạng (*de bzhin gzhegs pa'i snying po, tathāgatagarbha*)
nhu mì (*shin tu sbyangs pa, praśrabdhi*)
niềm kiêu hãnh thiêng liêng (*lha'i nga rgyal, devamana*)
niềm tin (*Dad pa, śraddha*)
niềm vui (*dga' ba, prīti*)
niềm vui bẩm sinh (*lhan skyes kyi dga', sahajānanda*)
niềm vui đặc biệt (*khyad par gyi dga' ba, viśeṣnanda*)
niềm vui tột đỉnh (*mchog dga', paramananda*)
niết-bàn (*mya ngan las 'das pa, nirvana*)
niết-bàn cuối cùng (*yongs su mya ngan las 'das, parinirvāṇa*)
nỗ lực (*brtson 'grus, vīrya*)
nỗ lực (*rtsol ba, vyāyama*)
nỗ lực đúng đắn (*yang dag pa'i rtsol ba, samyag-vyàyama*)
nơi bí mật (*gsang gnas*)
nơi nương tựa (*Sakyabs 'gro, śaraṇagamana*)
nương tựa, bốn (*rton pa bzhi, catvāri pratiśaraṇhāni*)
nyen (*gnyan*)
ổn định (*gnas cha*)
phàm nhân (*so'i skye bo, pṛthagjana*)
phân biệt (*'du shes, saṃjña*)
phân tích (*dpyod pa, vichāra*)
pháp (*chos, dharma*)
pháp của con người (*mi chos*)
pháp sơ khởi thông thường (*mthun mong ma yin pa'i sngon 'gro*)
pháp thân tự tính (*ngo bo nyid chos sku, svabhāvika-dharmakaya*)
pháp thiêng liêng (*lha chos*)
Phật (*sangs rgyas, buddha*)

Phật địa (*sangs rgyas kyi sa, Buddha-bhūmi*)

Phật độ (*sangs rgyas kyi zhing, Buddha-kṣetra*)

phát lộ (*bsgrags pa*)

Phật nguyên thủy (*dang po'i sangs rgyas, ādi-buddha*)

Phật quả (*sangs rgyas nyid, Buddhatva*)

phát sinh các pháp thiện chưa được tạo ra (*dge ba'i chos ma skyes parnams bskyed pa, anutpanna-kuśala-dharmaropaṇa*)

phát sinh tâm thức tỉnh (*byang chub sems bskyed pa, bodhicittotpāda*)

phát triển kinh nghiệm (*nyams gong 'phel*)

phi trường phái (*ris med*)

phiền não (*nyon mongs, kleśa*)

phiền não chướng ngại (*nyon mongs pa'i sgrib pa, kleśahāvaraṇa*)

phương thức tồn tại (*gnas lugs*)

phương tiện (*thabs, upāya*)

phương tiện chuyên chở (*theg pa, yāna*)

phương tiện hoàn thiện (*phar phyin theg pa, pāramitā-yāna*)

phương tiện kinh điển (*mdo'i theg pa, sutrayāna*)

phương tiện liên tục (*thabs rgyud*)

phương tiện thiện xảo (*thabs la mkhas pa, upāya-kauśalya*)

phương tiện thiện xảo hoàn thiện (*thabs la mkhas pa'i pha rol tu phyin pa, upāya-kauśalyapaṭramithā*)

Phương tiện thừa (*Thabs kyi theg pa, Upāya-yāna*)

quả (*'bras bu, phala*)

quân chủ toàn năng (*'khor los bsgyur ba'i rgyal po, cakravartin*)

quán đảnh Mật thừa (*dbang skur, abhiṣeka*)

quan điểm đúng đắn (*yang dag pa'i lta ba, samyak-dṛṣṭi*)

quán đỉnh (*dbang skur, abhiṣeka*)

quỷ (*bdud, māra*)

rạng rỡ (*'od ' phro ba can, arciṣmatī*)

rogyapa (*ro rgyab pa*)

rồng (*klu, nāga*)
rộng lượng (*sbyin pa, dana*)
rút lui (*sor 'dus, pratyāhara*)
sắc (*gzugs, rūpa*)
sắc thân (*gzugs sku, rūpa-kāya*)
sách giáo khoa (*yig cha*)
sadak (*sa bdag*)
sadhana (*sgrub thabs*)
Sa-di (*dge tshul, śrāmaṇera*)
Sa-di (gétsül, *dge tshul, śramaṇera*)
sáng chói (*'od byed pa, prabhākarī*);
Sarma (*gSar ma*)
sát-đế-lợi (*rgyal rigs, kṣatriya*)
sáu yoga của Nāropa (*Nāro chos drug*)
Sharpa Chöjé (*Shar pa Chos rje*)
shen (*gshen*)
shen may mắn (*phya gshen*)
shen rõ ràng (*snang gshen*)
shenlu (*gshen glu*)
siddha (*grub thob*)
sinh (*skye ba, jhāti*)
sinh kế đúng đắn (*yang dag pa'i 'tsho ba, samyag-jīva*)
sinh lực (*bla*)
sinh mệnh thần (*srid shen*)
sinmo (*srin mo*)
sự thật về khổ (*sdug bsngal bden pa, duṭkha-satya*)
sự thật về nguồn gốc của đau khổ (*kun 'byung bden pa, samudaya-satya*)
sự thật về sự diệt khổ (*'gog bden pa, nirodha-satya*)
sự vật (*dngos po, bhāva*)

suy sụp gốc rễ (*rtsa ltung, mulāpatti*)

tà trí (*log shes, mithy-jñāna*)

tách khỏi bốn chấp trước (*zhen pa bzhi bral*)

tâm (*sems, citta*)

tâm an trụ, chín (*sems gnas, citta-sthiti*)

Tam bảo (*dkon mchog gsum, triratna*)

tâm bi (*snying rje, karuṇā*)

tâm bồ-đề (*byang chub gyi sems, bodhicitta)*

tâm bồ-đề (*byang chub kyi sems*)

tâm gần đạt đến màu đen (*nyer thob nag lam pa'i sems*)

tâm giác ngộ tối thượng (*don dam byang chub kyi sems, paramartha-bodhicitta*)

tâm hình tướng trắng (*snang ba dkar lam pa'i sems*)

tâm hồng tăng (*mched pa dmar lam pa'i sems*)

tâm huyễn (*'od gsal sems, prabhāsvara-citta*)

tâm quy ước của thức tỉnh (*kun rdzob byang chub kyi sems, saṃvṛti-bodhicitta*)

tâm sở (*sems 'byung, caitta*)

tâm tái tục và phôi thai (*ming gzugs, nāma-rūpa*)

tâm tỉnh thức (*byang chub gyi sems, bodhicitta)*

tâm trí rất vi tế (*shin tu phra ba'i sems*)

tâm vi tế (*phra ba'i sems, sūkṣma-citta*)

Tăng (*mched pa, vṛddhiprapta*)

Tăng đoàn (*dge 'dun, saṃgha)*

Tăng sĩ xuất gia (*dge slong, bhikṣu*)

Tăng sĩ - người bảo trợ (*mchod yon*)

tánh giác thanh tịnh (*rig pa, vidyhā*)

tantra biểu diễn (*spyod rgyud, caryā-tantra*)

tantra hành động (*bya rgyud, kriyà-tantra*)

tantra yoga cao nhất (*rnal 'byor bla na med kyi rgyud, anuttarayoga-tantra*)

tập trung, bốn (*bsam gtan, dhyāna*)

tập trung, sự hoàn hảo về (*bsam gtan gyi pha rol tu phyin pa, dhyāna-pāramitā*)

tất cả đều tính "không" (*thams cad stong pa, sarva-śūnyatā*)

terma (*gter ma*)

tertön (*gter ston*)

thái độ bất thường (*lhag pa'i bsam pa, adhyāsaya*)

tham ái (*sred pa, tṛṣṇra*)

thần (*lha, deva*)

thân (*lus, kāya*)

thân bön (*bon sku*)

thân cầu vồng (*'ja lus*)

thân chân lý trí tuệ (*ye shes chos sku, jñāna-dharmakāya*)

thần chú (*sngags, tantra*)

thần chú giọt (*sngags thig, mantra-bindu*)

thần chú lão luyện (*sngags ram pa*)

thần đức hạnh (*dge gshen*)

thân huyễn (*sgyu lus, māyādeha*)

thân huyễn bất tịnh (*ma dag pa'I sgyu lus*)

thân huyễn thanh tịnh (*dag pa'i sgyu lus*)

thân kim cương (*rdo rje sku, vajrakāya*)

thần ma thuật (*'phrul gshen*)

thần thiền định (*yi dam, iṣṭadevata*)

thân thụ dụng (*longs spyod pa'i sku, saṃbhoga-kāya*)

thanh tịnh thiết yếu (*ka dag*)

Thanh Văn (*nyan thos, Śrāvaka*)

tháp (*mchod rten, stupa*)

Thế Tôn (*bCom ldan 'das, Bhagavan*)

thiền ba-la-mật (*bsam gtan gyi pha rol tu phyin pa, dhyāna-pāramitā*)

thiền chỉ (*zhi gnas, Samatha*)

thiền định (*bsgom pa, bhāvanā*)

thiền định đúng đắn (*yang dag pa'i ting nge 'dzin, samyak-samadhi*)

thiền định ổn định (*ting nge 'dzin, samadhi*)

thiền hư vô (*ci yang med kyi snyoms 'jug, ākiṃcanya-samaṭpatti*)

thiền không gian vô hạn (*nam mkha' mtha' yas kyi snyoms 'jug, ākhāŚnantyasamhāpatti*)

thiền maṇḍala (*ting nge 'dzin kyi dkyil 'khor, samadhimaṇḍala*)

thiền quán (*lhag mthong, vipaśyanā*)

thiền tuệ (*lhag mthong, vipaśyanā*)

thiền ý thức vô hạn (*rnam shes mtha' yas kyi snyoms 'jug, vijñanānantyasammāpatti*)

thiết lập liên tục (*rgyun du 'jog pa, saṃsthàpana*)

thọ (*tshor ba, vedanā*)

thoát khỏi hoạt động (*bya bral*)

thời đại tuyệt vời (*dus chen*)

thời gian (*dus, kāla*)

thừa (*theg pa, yāna*)

thừa hiệu quả (*'Bras bu'i theg pa, Phala-yāna*)

thức (*shes pa, vijñana*)

thực hành sơ khởi (*sgon 'gro, pūrvagama*)

thực tại bardo (*chos nyid bar do*)

thức tỉnh (*byang chub, bodhi*)

thuốc giải độc (*gnyen po, pratipakṣa*)

thượng thần (*steng lha*)

tiệc đỏ (*dmar 'gyed*)

tiệc Mật thừa (*tshogs 'khor, gaṇacakra*)

tiên nhân (trangsong , *drang srong, ṛṣi*)

tiếp cận trực tiếp (*thod rgal*)

tính "không" chết (*bem stong*)

tính chất không thể tách rời của luân hồi và niết-bàn (*'khor 'das dbyer med*)

Tịnh độ (*dag zhing, kṣetra-śud-dhi*)
tính không (*stong pa nyid, śūnyatā*)
tịnh quang thực sự (*don gyi'od gsal*)
tinh tấn ba-la-mật (*brtson 'grus kyi pha rol tu phyin pa, vīryapāramitā)*
tính tự phát (*lhun grub, anābhoga*)
tối thượng (*don dam pa, paramartha*)
tồn tại cố hữu (*rang bzhin gyis grub pa, svabhāva-siddhi*)
tôn vương (*chos rgyal*)
torma (*gtor ma*)
tốt lắm (*kun tu bzang po, samantabhadra*)
trái kênh (*brkyang ma, lalanā*)
trang bị thiền định (*mnyam bzhag, samāhita*)
trạng thái trung gian (*bar do, antarābhāva*)
trì giữ (*'dzin pa, dhāraṇa*)
trí phân tích, bốn (*so sor yang dag par rig pa, pratisaṃvid*)
trí thông minh tốt (*chân pa'i blo gros, sadhumatī*);
trí tuệ (*shes rab, prajña*)
trí tuệ ba-la-mật (*ye shes kyi pha rol tu phyin pa, jñāna-pāramitā*)
trí tuệ cao quý (*ye shes, jñana*)
trí tuệ cao quý bẩm sinh tự nhiên (*rang bzhin lhan cig skye pa'i ye shes, prakṛti-sahaja-jñana*)
trí tuệ viên mãn (*shes rab kyi pha rol tu phyin pa, prajñā pāramitā*)
trì tụng kim cương (*rdo rje bzlas pa, vajra-jūpa*)
trình bày giáo lý (*grub mtha', siddhanta*)
trợ lý trụ trì (*bla ma dbu mdzad*)
trụ trì (*mkhan po, upàdhya*)
trụ trì danh dự quý giá (*mkhan zur rin po che*)
trung hữu (*bar do, antarābhāva*)
trung hữu giữa sinh và tử (*skye shi'i bar do*)
trung hữu tái sinh (*skye gnas bar do*)

trung hữu thiền định (*bsam gtan bar do*)

trung hữu trở thành (*srid pa bar do*)

Trường học mới (*gSar ma*)

trưởng lão (*gNas brtan pa, Sthavira*)

Trường phái dịch thuật cổ (*sNga 'gyur*)

truyền thống giảng dạy của Durjayacandra (*Grub chen mi thub zla ba'i bshad srol*)

truyền thống giảng dạy của Kashmiri Kirtībhadra (*Kh che sNyan grags bzang po'i bshad srol*)

truyền thống giảng dạy của Maitripa (*mNga' bdag Me tri pa'i bshad srol*)

truyền thống giảng dạy của Padmavajra (*sLob dpon Pad ma ba dzra'i bshad srol*)

từ bỏ các hiện tượng bất thiện đã tạo (*sdig pa mi dge ba'i chos skyes parnams yongs su spang pa, utpannākuśala-dharmaprahāṇa*)

từ bỏ triệt để, bốn (*yang dag par spong ba, saṃyak-prahāṇa*)

từ bỏ, bốn (*yang dag par spong ba, samyak-prahāṇa*)

tự chấp (*bdag 'dzin, ātmagrhāha*)

tu đạo (*mthong lam, darśana-mārga*)

tự sinh (*bdag bskyed*)

tự trao quyền (*rang byin brlab*)

tư tưởng hoàng gia (*rgyal ba dgongs*)

tu viện (*dgon pa, araṇya*)

tục đế (*kun rdzob bden pa, samvṛti-satya*)

tuyển tập trí tuệ (*ye shes tshogs, jñāna-saṃbhara*)

tuyệt đối (*don dam pa, paramartha*)

Tỳ-kheo (*gélong, dge slong, bhikṣu*)

Tỳ-kheo-ni (*dge slong ma, bhikṣuṇī*)

uẩn (*phung po, skandha*)

vĩ nhân (*skyes bu chen po, mahāpuruṣa*)

vi tế (*phra ba, sūkṣma*)

vi tế tâm (*phra ba'i sems, sūkṣma-citta*)
việc làm vĩ đại, mười hai (*mdzad pa bcu gnyis*)
vô minh (*ma rig pa, avidyā*)
vô ngã (*bdag med, nairatmya*)
vô niệm (*rtog med, nirvikalpa*)
vô số kiếp (*bskal pa grangs med pa, asaṃkhyeya-kalpa*)
vô thường (*mi rtag pa, anitya*)
vô tướng (*mtshan ma med pa, animitta*)
xem xét nội tâm (*shes bzhin, saṃprajanya*)
xuất gia (*nges 'byung, niḥsaraṇa*)
xuất hiện của các hiện tượng như lỗi lầm bất tịnh (*ma dag 'khrul pa'i snang ba, aśuddhabhrāntyavabhāsa*)
xúc (*reg pa, sparśa*)
yếu tố cấu thành (*'du byed, saṃskāra*)
yếu tố ổn định (*gnas cha*)
yoga đạo sư (*bla ma'i rnal 'byor*)
yoga gió (*srog rtsol, praṇyama*)
yoga hơi nóng (*gtum mo, caṇḍālī*)
Yoga thần (*lha'i rnal 'byor, devata-yoga*)

DANH TỪ RIÊNG
(*Proper Names*)

Amitābha (*'Od dpag med*) A-di-đà
Ajātaśatru (*Ma skyes dgra*) A-xà-thế
Akṣobhya (*Mi bskyod pa*) A-súc
Amaravajradevī (*gSer chos 'chi med rdo rje lha mo*)
Amitāyus (*Tshe dpag med*) Vô Lượng thọ
Amoghasiddhi (*Don yod grub pa*)
Ānanda (*Kun dga' bo*) A-nan-đa
Ānandagarbha (*Kun dga' snying po*) A-nan tạng

Ārāḍa kālāma (*Ring 'phur,*) Uất-đà Ca-la-la
Āryadeva (*'Phags pa'i lha*) Thánh Đề-bà
Asaṅga (*Thog med*)
Aśoka (*Chos rgyal Mya ngan med*)
Aśvaghoṣa (*rTa dbyangs*)
Atiśa [Dīpamkara Srījñana](*Jo bo rje*)
Avadhūtīpa (*A ba dhu ti pa*)
Avalokiteśvara (*'Jig rten dbang phyug*)
Avalokiteśvara (*sPyan ras gzigs,*) Quán Thế Âm
Bagor Bairotsana (*Pa gor Bai ro tsa na*)
Baram Kagyu (*'Ba' ram bKa' rgyud*)
Baso Chögi Gyeltsen (*Ba so Chos kyi rGyal mtshan*)
Bát-nhã (*Shes rab*)
Bát-nhã *(sKye dgu'i bdag mo)*
Bé Jambel (*dBas 'Jams dpal*)
Bé Ratna (*sBas Ratna*)
Belchen Kékhö (*dPal chen Ge khod*)
Belden Yéshé (*dPal ldan Ye shes*),
Belgyi Dorjé (*dPal gyi rDo rje*)
Belsa (*Bal bza'*)
Beltsek (*dPal brtsegs*)
Bhṛkutī (*Khro gnyer can ma*)
Bimbisāra (*gZugs can snying po*)
Bodhimitra (*Byang chub grogs po*)
Bön (*Bon*)
Brahmadatta (*Tshangs pas sbyin*)
Buddhaguhya (*Sangs rgyas gsang ba*)
Cakrasaṃvara (*'Khor lo bde mchog*)
Candrakirtī (*Zla ba grags pa*)
Channa (*'Dun pa*) Sa-nặc

Chim Shakya Trawa (*mChims Sha kya Pra ba*)
Chöbar (*Chos 'bar*)
Chögi Lodrö (*Chos kyi bLo gros*) of Mar (*Mar pa*)
Chögi Wangchuk (*Chos kyi dBang phyug*)
Chögyel Pakpa (*Chos rgyal 'Phags pa*)
Chogyur Déchen (*mChog gyur bDe chen*)
Chöjé Töndrup Rinchen (*Chos rje Don grub Rin chen*)
Chokro Lügyeltsen (*Cog ro kLu'i rgyal mtshan*)
Chucham (*Chu lcam*)
Consequence School (*Thal 'gyur pa, Prasaṭagika*)
Cunda (*sKul bye*)
Dakchen Lodrö Gyeltsen (*bDag chen bLo gros rGyal mtshan*)
Daktsépa (*sTag rtse pa*)
Dampa Déshek Shérap Senggé (*Dam pa bDe gshegs Shes rab Seng ge*)
Danaśīla (*Dāna shi la*)
Daṇḍap giāṇi (*Lag na be con*)
Dar (*'Dar*)
Darma Dodé (*Dar ma mDo sde*)
Darma Wangchuk (*Dar ma dBang phyug*)
Dédruk Khenchen Ngawang
Dharmabodhi (*Dhar ma bo dhi*)
Dharmakīrti (*Chos kyi grags pa*)
Doktséwa (*Tog rtse ba*)
Dombī Heruka (*Dombi He ru ka*)
Dongga (*gDong dga'*)
Dönpa Shenrap (*sTon pa gShen rab*)
Dorjé Chang (*rDo rje 'chang, Kim Cương Trì*)
Dorjé Chorap (*rDo rje chos rab*)
Dorjé Drak (*rDo rje khoe khoang*)
Dorje Gyelpo (*rDo rje rgyal po*)

Draba Ngönshé (*Gra ba mNgon shes*)
Dradi Géshé Rinchen Döndrup (*Bra sti dGe bshes Rin chen Don grub*)
Drakpa Gyeltsen (*Grags pa rGyal mtshan*)
Drenka mukti (*Bran ka Mukti*)
Drigum Tsenpo (*Gri gum bTsan po*)
Drikung Kagyu (*'Bri gung bKa' brgyud*)
Drobukpa (*sGro sbug pa*)
Drogön (*'Gro mgon*)
Drokmi (*'Brog mi Lo tsa Shakya Ye shes*)
Dromdön (*'Brom ston pa rGyal ba'i 'byung gnas*)
Druchen Yungdrung Lama (*Bru chen g.Yung drung bLa ma*)
Drukpa Kagyu (*'Brug pa bKa' brgyud*)
Dudjom Rinpoche (*bDud 'joms Rin po che*)
Durjayacandra (*Grub chen Mi thub zla ba*)
Düsong (*Dus srong*)
Dzogchen Péma Lingpa (*rDzogs chen Padma gLing pa*)
Gadong oracle (*dGa' gdong chos skyong*)
Gampopa (*sGam po pa*)
Gaṇapati (*Tshog bdag*)
Gangchen (*Kang chen*)
Garap Dorjé (*dGa' rab rDo rje, Surativajra*)
Garbhasuvarna*sūtraśrī* (*dPal mo sNying gi gser thag*)
Gawa Beltsek (*sKa ba dPal brtsegs*)
Gayadhara (*Ga ya dha ra*)
Gélukpa (*dGe lugs pa*)
Gendün Druba (*dGe 'dun Grub pa*), đức Dalai Lama I
Gendün Gyatso (*dGe 'dun rGya mtsho*), đức Dalai Lama II
Ghaṇṭpada (*Dril pu pa*)
Gö Khukpa Hlétsé (*'Gos Khug pa Lhas btsas*)
Gompo Namgyel (*mGon po rnam rgyal*)

Gönchok Gyelpo (*dKon mchog rGyal po*)
Gönchok Jikmé Ongpo (*dKon mchogs 'Jigs med dBang po*)
Gongchu (*Kong chu*)
Gongjo (*Kongjo*)
Gongpo (*Kongpo*)
Gopā (*Sa 'tsho ma*)
Gorampa Sönam Senggé (*Go ram pa bSod rnams Seng ge*)
Great Exposition School (*Bye brag tu smra ba, Vaibhāṣika*)
Great Miracle (*Cho 'phrul chen mo*)
Guhyasamāja (*gSang ba 'dus pa*)
Guṇaprabha (*Yon tan 'od*)
Guṇeru (*Gu ne ru*)
Günga Gyeltsen Bel Sangpo (*Kun dga' rGyal mtshan dPal bZang po*)
Günga Nyingpo (*Kun dga' sNying po*)
Güntu Sangmo (*Kun tu bZang mo, Samtabhadrī*)
Güntu Sangpo (*Kun tu bZang po, Samantabhadra*)
Gyasa (*rGya bza'*)
Gyeltsap Darma Rinchen (*rGyal tshab Dar ma Rin chen*)
Gyelwa Karmapa (*rGyal dbang Kar ma pa*)
Gyodön Sönam Lama (*sKyo ston bSod nams bLa ma*)
Hashang Mahayāna (*Hwa shang Ma ha ya na;* tiếng Trung: *Heshang Moheyan*)
Hayagrīva (*rTa mgrin*)
Heruka (*Khrag thung*)
Heruka Cakrasaṃvara (*Khrag thung 'Khor lo bde mchog*)
Hevajra (*Kye rdo rje*)
Hīnayāna (*Theg pa dman pa*)
Hinudevī (*Lha mo hi nu*)
Hla Rik (*giàn khoan Lha*)
Hlasang (*Lha bzang*)

Hộ Pháp (*Chos skyong, Dharmapāla*)
Hūṃkāra (*Hūṃ mdzad*)
Indrabhūti (*Indra bhu ti*)
Indrabodhi (*rGyal po radza*)
Indrasena (*dBang po'i sde*)
Jambel Gyatso (*'Jam dpal rGya mtsho*), đức Dalai Lama VIII
Jambel Shé Nyen (*'Jam dpal bShes gnyen,* Mañjuśrīmitra)
Jamgon Kongtrül (*'Jam mgon Kong sprul bLo gros mTha' yas*)
Jamyang Gyeltsen (*'Jam dbyangs rGyal mtshan*)
Jamyang Khyentsé Wangchuk (*'Jam dbyangs mKhyen brtse'i dBang phyug*)
Jamyang Kyentsé Ongpo (*'Jam dbyangs mKhyen brtse dBang po*)
Jamyang Sheba (*'Jam dbyangs bZhad pa*)
Jang Gya (*lCang Sakya*)
Jangchup Gyeltsen (*Byang chub rGyal mtshan*)
Jangchup Ö (*Byang chub 'Od*)
JeTāri (*Dze ta ri*)
Jétsun Drakpa Gyeltsen (*rJe btsun Grags pa rGyal mtshan*)
Jétsunpa Chögi Gyeltsen (*rJe btsun pa Chos kyi rGyal mtshan*)
Jigme Lingpa (*'Jigs med gLing pa*)
Jinamitra (*Dzi na mi tra*)
Jñānapāda (*Ye shes rkang pa*)
Jñānasūtra (*Ye shes mdo*)
Jñānendra (*Dznya na indra*)
Jomden Rikpé Sangyé (*bCom ldan Rigs pa'i Sangs rgyas*)
Jonangpa (*Jo nang pa*)
Jowo Rinpoché (*Jo bo Rin po che*)
Kadampa (*bKa'gdams pa*)
Kadampa Mới (*bKa' gdams gsar ma*)
Kagyu (*bKa' brgyud*)

Kālacakra (*Dus kyi 'khor lo*)
Kamalaśīla (*Ka ma la shi la*)
Kāmarāja (*'Dod rgyal*)
Kaṇha (*Kaṇha*)
Kānha (*Nag po pa*)
Karma Kagyu (*Karma bKa' brgyud*)
Karma Lingpa (*Kar ma gLing pa*)
Karmapa (*Karma pa*)
Katok Rigzin Tséwang Norbu (*Kaṭ thog Rigs 'dzin Tshe dbang Nor bu*)
Kauṇḍinya (*Kau ṇḍi nya*)
Kédrup Gyatso (*mKhas grub rGya mtsho*), đức Dalai Lama XI
Kédrup Jé (*mKhas grub rJe*)
Kékö (*Ge khod*)
Kelsang Gyatso (*bsKal bzang rGya mtsho*), đức Dalai Lama VII
Khön (*'Khon*)
Khön Bargyé (*'Khön Bar skyes*)
Khön Lüwangpo (*'Khön kLu'i dbang po*)
Khön Nāgarakṣita (*'Khon Nagarakṣita*)
Kirtībhadra (*sNyan grags bzang po*)
Kṛṣṇacaturin (*Nag po spyod pa*)
Kṣntivadin (*bZod pa smra ba*)
Kungtang (*Gung thang*)
Kurukullā (*Rig byed ma*)
Kutsang Rinpoché (*Keu tshang Rin po che*)
Kyungpo Nenjor (*Khyung po rNal 'byor*)
Lalitavajra (*Rol pa'i rdo rje*)
Lang (*rLang*)
Lang Darma (*gLang Darma*)
Lekbé Sherap (*Legs pa'i Shes rab*)

Lha Totori Nyentsen (*Lha Tho tho ri gNyan btsan*)

Licchavi (*Li tsa bi*)

Līlāvajra (*sGeg pa'i rdo rje*)

Lobön Sönam Tsémo (*sLob dpon bSod nams rTse mo*)

Lokakṣema (*'Jig rten bde ba*)

Longchen Rapjampa (*kLong chen Rab 'byams pa*)

Losang Belden Denbé Nyima (*bLo bzang dPal ldan bsTan pa'i Nyi ma*), Panchen Lama IV

Losang Tséwang (*bLo bzang Tshe dbang*)

Lūhipāda (*Lū'i pa*)

Lungdok Gyatso (*Lung rtogs rGya mtsho*), đức Dalai Lama IX

Ma Rinchen Chok (*rMa Rin chen mchog*)

Machik Lapdrön (*Ma gcig Lab sgron*)

Madhyamaka (*dBu ma*)

Mahakāla (*Nag po chen po*)

Mahakaṭśyapa (*'Od srung chen po*)

Mahalakṣmī (*dPal lam shis pa chen*)

Mahāyāna (*Theg pa chen po*)

Mahāyāna (*Theg pa chen po*)

Maitreya (*Byams pa*)

Maitripa (*Me tri pa*)

Mandāravë (*Mandàra bhā*)

Mañjuśrī (*'Jam dpal*)

Mañjuśrīmitra (*'Jam dpal bshes gnyen*)

Mar Kagyu (*dMar bKa' rgyud*)

Ma-ra (*bDud*)

Ma-ratikā (*Ma ra ti ka*)

Marpa (*Marpa*)

Māyādevī (*sGyu 'phrul lha mo*)

Middle Way Consequence School (*dBu ma thal 'gyur pa, Prāsagika-madhyamaka*)

Middle Way School (*dBu ma, Madhyamaka*)

Milarépa (*Mi la ras pa*)

Mind Only School (*Sems tsam pa, Citta-mātra*) Trường phái Duy Tâm

Mipam Gyatso (*Mi pham rGya mtsho*)

Mönlam Chenmo (*sMon lam Chen mo*)

Muchen Gönchok Gyeltsen (*Mus chen dKon mchog rGyal mtshan*)

Mūla-Sarvāstivāda (*gZhi thams cad yod par smra ba*)

Nāgājuna (*kLu sgrub*)

Nāgeśvara (*kLu'i dbang phyug*)

Nairātmyā (*bDag med ma*)

Nakpo Utsita Chiwa Mépa (*Nag po U tsi ṭa 'Chi ba Med pa, Uciṭ sungmara*)

Nāropa (*Na ro pa, Naḍapāda*)

Néchung oracle (*gNas chung chos skyong*)

Nésar Jamyang Kyentsé Wangchuk (*gNas gsar 'Jam dbyangs mKhyen brtse'i dBang phyug*)

Ngakchang Günga Rinchen (*sNgags 'chang Kun dga' Rin chen*)

Ngawang Belden (*Ngag dbang dPal ldan*)

Ngawang Losang Gyatso (*Ngag dbang bLo bzang rGya mtsho*), đức Dalai Lama V

Ngawang Yéshé Gyatso (*Ngag dbang Ye shes rGya mtsho*)

Ngenlam Gyelwa Chokyang (*Ngan lam rGyal ba mChog dbyangs*)

Ngödrup Drakpa (*dNgos grub Grags pa*)

Ngorchen Gönchok Hlündrup (*Ngor chen dKon mchog Lhun grub*)

Ngorchen Günga Sangpo (*Ngor chen Kun dga' bZang po*)

Niguma (*Ni gu ma*)

Nup Sangyé Yéshé (*gNub Sangs rgyas Ye shes*)

Nyak Jñanakumara (*gNyags Jñānakumāra*)

Nyang Rel Nyima Öser (*Nyang ral Nyi ma 'Od zer*)

Nyarong Chikhyab (*Nyag rong sPyi khyab*)

Nyatri Tsenpo (*gNya' khri bTsan po*)

Nyel (*gNyal*)
Nyelwa Nakpo (*Myal ba Nag po*)
Nyima Drakpa (*Nyi ma Grags pa*)
Nyingma (*rNying ma*)
Orgyen Terdak Lingpa (*O rgyan gTer bdag gLing pa*)
Öserden (*'Od zer ldan*)
Pabongka (*Pha bong kha*)
Padampa Sangyé (*Pha dam pa Sangs rgyas*)
Padmasambhava (*Pad ma 'byung gnas*)
Padmavajra (*Padma ba dzra*)
Pakmo Kagyu (*Phag mo bKa' brgyud*)
Pakmodrupa (*Phag mo gru pa*)
Pakmodrupa Dorjé Gyelpo (*Phag mo gru pa rDo rje rGyal po*)
Pakpa (*'Phags pa*)
Panchen Lama (*Paṇ chen bla ma*)
Patrul Rinpoche (*dPal sprul Rin po che*)
Péma Lingpa (*Padma gLing pa*)
Péma Ösel Dongak Lingpa (*Padma 'Od gsal mDo sngags gLing pa*)
Phật Dược Sư (*Bhaiṣajyaguru*) (*sMan gyi bla ma*)
Pohla (*Pho lha*)
Prabhāhasti (*Pra bha ha sti*)
Prāṇasādhana (*Dzam dmar srog sgrub*)
Prasenajit (*gSal rgyal*)
Pudon (*Bu ston*)
Rāhula (*sGra gcan 'dzin*)
Rakṣitapāda (*bSrung ba'i zhabs*)
Rapden (*sDe drug mKhan chen Ngag dbang Rab brtan*)
Rapjampa (*Rab 'byams pa*)
Ratna Lingpa (*Ratna gLing pa*)
Ratnasambhava (*Rin chen 'byung gnas*)

Réchungpa Dorjé Drakpa (*Ras chung pa rDo rje Grags pa*)

Relbachen (*Ral pa can*)

Rendawa (*Red mda' ba*)

Réting Rinpoché Jambel Yéshé (*Rva sgreng Rin po che 'Jam dpal Ye shes*)

Rikdzin Gödem (*Rig 'dzin rGod ldem*)

Rikdzin Ngagi Ongpo (*Rig 'dzin Ngag gi d bang po*)

Rinchen Sangpo (*Rin chen bZang po*)

Rolbé Dorjé (*Rol pa'i rDo rje*), Karmapa IV

Śabalagaruḍa (*Khyung khra*)

Sachen Günga Nyingpo (*Sa chen Kun dga' sNying po*)

Sakya Paṇḍita Günga Gyeltsen Bel Sangpo (*Sa Sakya Paṇḍita Kun dga' rGyal mtshan dPal bzang po*)

Sakya Senggé (*Sa kya Seng ge*)

Sakya Trizin (*Sa Sakya Khri 'dzin*)

Sakya Trizin Ngawang Günga (*Sa Sakya Khri 'dzin Ngag dbang Kun dga'*)

Śākyamuni (*Śka kya thub pa*)

Śākyaśrībhadra (*Śka kya shri bhadra*)

Samantabhadra (*Kun tu bzang po*)

Samantabhadrī (*Kun tu bzang mo*)

Sangyé Gyatso (*Sangs rgyas rGya mtsho*)

Sangyé Lama (*Sangs rgyas bLa ma*)

Sangyé Lingpa (*Sangs rgyas gLing pa*)

Śāntideva (*Zhi ba lha*)

Saraha (*Sa ra ha*)

Śāriputra (*Sha ri'i bu*)

Saroruhavajra (*mTsho skye rdo rje*)

Sarvārthasiddha (*Don thams cad grub pa*)

Śāvarī (*Śā ba ri*)

Sékhar Chungwa (*Se mkhar Chung ba*)

Sénalek (*Sad na legs*)
Shakya Chokden (*Śka kya mchog ldan*)
Shang Tselpa (*Shang mTshal pa*)
Shangdön Chobar (*quán bar Zhang ston Chos*)
Shangpa Kagyu (*Shangpa bKa' brgyud*)
Shenrap (*gShen rab*)
Sherap Tsültrim (*Shes rab Tshul khrims*)
Shikpo Lingpa (*Zhig po gLing pa*)
Shudön Dorjé Gyap (*Zhu ston rDo rje Sakyabs*)
Shuksep Kagyu (*Shug seb bKa' rgyud*)
Siddhārtha Gautama (*Don grub Gau ta ma*)
Śīlendrabodhi (*Shi lendra bo dhi*)
Siṃhanada (*Seng ge sgra*)
Siṃhavaktrā (*Seng ge gdong ma*)
Śjuntipa (*Śjun ti pa*)
Śkakya (*Śka kya*)
Śkakyamitra (*Śka kya bshes gnyen*)
Śkantabhadra (*Śban ta bhadra*)
So Yéshé Wangchuk (*So Ye shes dBang phyug*)
Sönam Gyatso (*bSod nams rGya mtsho*), đức Dalai Lama III
Songtsen Gampo (*Srong btsan sGam po*)
Śrī Siṃha (*Shri sing ha*)
Sư tử Śakya (*Sa kya Seng ge*)
Subhuti (*Rab 'byor*)
Śuddhodana (*Zas gtsang ma*)
Sugataśrī (*bDe gshegs dpal ldan*)
Sumatikirtī (*bZang po'i blos gros grags pa*)
Sumpa Khenpo (*Sum pa mkhan po*)
Surativajra (*dGa' rab rdo rje*)
Surchung (*Zur chung*)

Surendrabodhi (*Su rendra bodhi*)
Surpoché (*Zur po che*)
Sutra School (*mDo sde pa, Sautrànțika*) Kinh lượng bộ
Śvetaketu (Dam pa tog dkar)
Taklung Kagyu (*sTag lung bKa' brgyud*)
Tangla (*Thang la*)
Tarpa Lotsawa (*Thar pa Lo tsā ba*)
Tarthang Tulku (*Dar thang sPrul sku*)
Tenzin Gyatso (*bsTan 'dzin rGya mtsho*), đức Dalai Lama XIV
Terdak Lingpa (*gTer bdag gLing pa*)
Tharara (*sGrol ma*)
Thượng Pha (*Shang po*)
Tilottamā (*Thig le mchog ma*)
Tonmi Sambhota (*Thon mi Sam bho ța*)
Töpa Bhadra (*Thod pa Bhadra*)
Totori Nyentsen (*Tho tho ri gNyan btsan*)
Tötreng (*Thod phreng*)
Translation sof Teachings (*bKa' 'gyur*) *Bản dịch của Giáo pháp*
Translations of Treatises (*bsTan 'gyur*) *Bản dịch của Luận*
Trí Détsuktsen (*Khri lDe gtsug btsan*)
Trí Songdétsen (*Khri Srong lde btsan*)
Trinlé Gyatso (*'Phrin las rGya mtsho*), đức Dalai Lama XII
Tritsun (*Khri btsun*)
Tröma (*Khros ma*)
Tropu Kagyu (*Khro phu bKa' rgyud*)
Trülnang (*'Phrul snang*)
Tsang Lekdrup (*gTsang Legs grub*)
Tsangyang Gyatso (*Tshangs dbyangs rGya mtsho*), đức Dalai Lama VI
Tsarchen Losel Gyatso (*Tshar chen bLo gsal rGya mtsho*)
Tsarpa (*Tshar pa*)

Tselpa Kagyu (*mTshal pa bKa' brgyud*)

Tsenpo Khoré (*bTsan po 'Khor re*)

Tsong Khapa Losang Drakpa (*Tsong kha pa bLo bzang Grags pa*)

Tsultrim Gyatso (*Tshul khrims rGya mtsho*), Dalai Lama X

Tsur Shönnu Senggé (*mTshur gZhon nu Seng ge*)

Tugen Losang Chögi Nyima (*Thu'u bkwan bLo bzang Chos kyi nyi ma*)

Tupden Gyatso (*Thub bstan rGya mtsho*), đức Dalai Lama XIII

Tüsum Khyenpa (*Dus gsum mKhyen pa*)

Udraka Rāmaputra (*Rangs byed kyi bu lhag spyod*)

Upāli (*Nye bar 'khor*)

Vairocana (*rNam par snags mdzad, Bai ro tsa na*) Vajradhara (*rDo rje 'chang*)

Vajrakīla (*rDo rje phur pa*)

Vajrapāni (*Phyag na rdo rje*)

Vajrasattva (*rDo rje sems dpa'*) Vajravërahī (*rDo rje phag mo*)

Vajrayoginī (*rDo rje rnal 'byor ma*)

Vasubandhu (*dByig gnyen*)

Vasudhara (*Ba su dha ra*)

Vasudharà (*No ryun ma*)

Vāśvarakirtī (*Ngag dbang grags pa*)

Vimalamitra (*Dri med bshes gnyen*)

Virūpa (*Bi rū pa*)

Werma (*Wer ma*)

White Tārā (*sGrol dkar*)

White Yak of Being (*Srid kyi g.yag po dkar po*)

Yamantaka (*gShin rje gshed*)

Yamari (*gShin rje*)

Yamsang Kagyu (*g.Ya' bzang bKa' rgyud*)

Yangdak Gyelpo (*Yang dag rGyal po*)

Yaśodharā (*Grags ‘dzin ma*)
yellow parchment (*shog ser tshigs*) giấy da màu vàng
Yerpa Kagyu (*Yer pa bKa’ rgyud*)
Yeshe Dönden (*Ye shes Don ldan*)
Yéshé Ö (*Ye shes ‘od*)
Yéshé Tsogyel (*Yé shes mTsho rgyal*)
Yéshédé (*Ye shes sde*)
Yéshédo (*Ye shes mdo, Jñånasūtra*)
yoga (*rnal ‘byor*)
yoga tantra (*rnal ‘byor rgyud*)
yogacāra (*rnal ‘byor spyod pa,*) Du-già hành tông
yogi (*rnal ‘byor pa*)
yogini (*rnal ‘byor ma*)
yoklu (*g.yog klu)*
Yönden Gyatso (*Yon tan rGya mtsho*), đức Dalai Lama IV

TỰA TÁC PHẨM ĐƯỢC ĐỀ CẬP
(***Titles of Works Mentioned***)

Ba chu kỳ của tâm căn bản (*gNyug sems skor gsum*) của Mipam (*Mi pham*)

Ba chu kỳ mặc khải (*bsGrags pa skor gsum*), tuyển tập các bản văn *Bon po gter ma*

Ba khía cạnh chính của con đường (*Lam gtso rnam gsum*) của Tsong Khapa

Bác bỏ những sai lầm liên quan đến thần chú bí mật (*sNgags log sum ‘byin*)

Bài trình bày về Nền tảng và con đường, Sự trang hoàng đẹp đẽ của Ba thừa (*Sa lam gyi rnam bzhag theg gsum mdzes rgyan*), bởi Gönchok Jikmé Ongpo (*dKon mchog ‘Jigs med dBang po*)

Bản chất của những giải thích tốt, Chuyên luận phân biệt có thể diễn giải và xác định (Drang *ba dang nges pa’i don rnam par phye ba’i bstan bcos chân bshad snying po*) của Tsong Khapa (*Tsong kha pa*)

Bản tóm lược chân lý của tất cả Như Lai (*De bzhin gshegs pa thams cad kyi de kho na nyid bsdus pa'i mdo, Sarvathatàgata-tattva-saṃgraha*)

Bản tóm tắt nhận thức có giá trị (*Tshad ma kun las btus pa, Pramaṭa-samuccaya*) của Dignagaga

Biên niên sử xanh (*Deb ther sngnon po*) của Gö Lotsawa (*'Gos lo tsā ba*)

Bình luận về Tóm tắt của nhận thức xác thực (*Tshad ma rnam 'grel gyi tshig le'ur byas pa, Pramānavārtṭika*) của Dharmakīrti

Bốn bài chú giải đan kết về sự trình diễn vĩ đại các giai đoạn của con đường (*Lam rim mchan bzhi sbrags ma*) với những lời bình giảng của Ba so Chos kyi rgyal mtshan, Sde drug mKhan chen, Ngag dbang Rab brtan, 'Jam dbyangs bzhad pa'i rdo rje, và Bra sti dge bshes Rin chen don grub

Bốn trăm (*bsTan bcos bzhi brgya pa, Catuśataka*) của Āryadeva

Các giai đoạn thiền định (*sGom pa'i rim pa, Bhāvanā-krama*) của Kamalaśīla

Các giai đoạn thiền định cuối cùng (*bSam gtan Phyi ma, Dhyānottarapaṭalakrama*)

Cakrasaṃvara Tantra (*'Khor lo bde mchog rgyu*)

Cây ước nguyện đại bảo (*Rin po che'i ljon shing chen mo*)

Chín phương pháp sâu xa của giai đoạn phát triển (*bsKyed rim zab pa'i tshul dgu*) của Saroruhavajra

Chuỗi vàng giải thích tốt lành (*Chân bshad gser pheng*) của Tsong Khapa

Con đường hoàn chỉnh của Đại ấn (*Phyag rgya chen po'i lam yongs surdzogs pa*) của Indrabodhi

Cuộc đời của 84 bậc Thánh (*Caturśīti-siddha-pravṛtti*)

Đại Ấn (*Phyag rgya chen po, Mahāmudrā*) của Vāśvarakirtī

Đại Sử ký (*Mahāvastu*)

Điểm lửa của giai đoạn hoàn thiện (*rDzogs rim mar me'i rtse lta bu'i lam skor*) của Saroruhavajra Maitreya

Giới luật của tất cả người maṇḍalas (*gSang ba spyi rgyud, Sarvamaṇḍalasāmānya-vidhīnāyam-guhyatantra*)

GuhyaMūlagarbha-tantra (*sGyu 'phrul gsang ba snying po'i rgyud*)

Guhyasamāja-tantra (*gSang ba 'dus pa'i rgyud*)

Hevajra-tantra (*Kye rdo rje rgyud*)

Hướng dẫn làm thẳng những khúc quanh (*Yon po srong ba'i gdams ngag*) của Uciṭumamara

Kālacakra-tantra (*Dus kyi 'khor lo rgyud*)

Kho tàng ngọc ngữ khéo léo (*Legs par bshad par rin po che'i gter, Subhāṣitaratnanidhi*) của Sakya Paṇḍita

Kho tàng trí tuệ của nhận thức xác thực (*Tshad ma rigs pa'i gter*) của Sakya Paṇḍita (*Sa Sakya Paṇḍita*)

Kho tàng Vi diệu pháp (*Chos mNgon pa'i mdzod, Abhidharmakośa*) của Vasubandhu

Kinh Biệt biệt giải thoát (*So sor thar pa'i mdo, Prātimokṣasūtra*)

Kinh Cha con gặp nhau (*Yab dang sras mjal ba'i mdo, Pitāputrasamagama-sūtra*)

Kinh Chuyển pháp luân (*Chos kyi 'khor lo rab tu bskor ba'i mdo, Dharmacakrapravartana-sūtra*)

Kinh Đại Niết-bàn cuối cùng (*Yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo, Mahaparinirvāṇa-sūtra;* tiếng Pāli: *Mahāparinibbana-sutta*)

Kinh Giải thích tư tưởng (*dGongs p nges par 'grel pa'i mdo, Saṃdhinirmocana Sūtra*)

Kinh Hạnh phúc (*bsKal pa bzang po'i mdo, Bhadrakalpaka-sūtra*)

Kinh Kim cương (*rDo rje gcod pa'i mdo, Vajracchedikhā-sūtra*)

Kinh Lalitavistara (*rGya cher rol pa'i mdo*)

Kinh Mười địa (*mDo sde sa bcu pa, Daśabhūmika-sūtra*)

Kinh Tăng chi (*Ekottara-gama;* Pāli: *Āguttara-nikāya*)

Kinh Thập pháp (*Chos bcu pa'i mdo, Daśa-dharmasūtra*)

Kinh Trung A-hàm (*Madhyama-āgama;* Pāli: *Majjhima Nikāya*)

Kinh Trường A-hàm (*Dīrghāgama;* Pāli: *Dīgha-nikaya*)

Kinh Tương ưng (*Saṃyuktàgama;* Pāli: *Saṃyutta Nikāya*)

Kinh Về giới luật xuất gia (*'Dul ba'i mdo, Vinaya-sūtra*) của Guṇaprabha

Lalitavistara Sutra (*rGya cher rol pa'i mdo, Lalitavistarasūtra*)

Lịch sử Phật giáo (*Chos 'byung*) của Pudön (*Bu ston*)

Luận tạng Vi diệu pháp (*Chos mngon pa kun btus, Abhidharma-samuccaya*) của Asaga

Luận về tâm tỉnh thức (*Byang chub sems'grel, Bodhicitta-vivaraṇa*) của Long Thọ

Lưới thần kỳ (*sGyu 'phrul drwa ba*)

Mật điển bí mật của Đại tướng

Mật điển căn bản của hai kỳ thi (*rTsa rgyud brtag gnyis*)

Mật điển được gọi là "Những câu hỏi của bậc thượng đẳng Subāhu" (*dPung bzangs pa'i rgyud, FiryaSubāhuparipṛccha-nàma-tantra*)

Mật điển tinh túy cơ bản bí mật (*sGyu 'phrul gsang ba snying po'i rgyud, Guhya-Mūla-garbhatantra*)

Mật điển trí tuệ thiết yếu (*rGyud ye shes thig le, Jñānatilaka-tantra*)

Mật điển về sự phát sinh tự nhiên vĩ đại của tánh giác (*Rig pa rang shar chen po'i rgyud*)

Năm mươi bài kệ về Đạo sư (*bLa ma lnga bcu pa, Gurupañcaśikhā*) của Aśvaghoṣa

Ngọn đèn soi đường giác ngộ (*Byang chub lam gyi sgron ma, Bodhipathapradīpa*) của Atiśa

Nhập Bồ-tát hạnh (*Byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa, Bodhicaryàvatāra*) của Śhāntideva

Nhập Trung đạo (*dBu ma la 'jug pa, Madhyamakûvathara*) của Candrakirtī

Những bài kệ gốc về con đường trung đạo (*dBu ma rtsa ba'i tshig le'ur byas pa, Mūlamadhyamaka-kārikā*) của Nāgārjuna

Những Bài kệ kim cương (*rDo rje tshig rkang, Vajra-gāthā*) của Virūpa

Phân biệt ba lời nguyện (*sDom gsum rab dbye*) của Sakya Paṇḍita (*Sa Sakya Paṇḍita*)

Phân biệt giữa Trung đạo và Cực đoan (*dBu dang mtha' rnam par 'byed pa, Madhyanta-vibhāga*) của Vasubandhu.

Rùa vàng (*gSer gyi rus sbal*), *Bon po gter ma* được khám phá bởi Ngödrup Drakpa (*dNgos grub Grags pa*)

Sắc lệnh chính thức (*bKa' shog*) *Olapati* của Kṛṣṇacarin

Sampuṭa-tantra (*Sam pu ṭa rgyud, Yang dag pa sbyor ba'i rgyud*)

Saṃvara-tantra (*sDom pa'i rgyud*)

Sự phân biệt giữa hiện tượng và bản chất của hiện tượng (*Chos dang chos nyid rnam par 'byed pa, Dharma-dharmatàvibhāga*) của Vasubandhu

Sự sanh và thành tựu tự nhiên (*Lhan cig skyes sgrub*) của Ḍombī Heruka

Sự soi sáng của tư tưởng, Giải thích sâu rộng về "Nhập Trung Quán luận" của [Candrakirtī] (*dbu ma la 'jug pa'i rgya cher bshad pa dgongs pa rab gsal*) của Tsong Khapa

Sự trình bày vĩ đại về các giai đoạn của con đường (*Lam rim chen mo*) của Tsong Khapa

Sự trình bày vĩ đại về các giáo lý (*Grub mtha' chen mo*) của Jamyang Shéba (*'Jam dbyangs bZhad pa*)

Sự trình bày vĩ đại về Mật chú Bí mật (*sNgags rim chen mo*) của Tsong Khapa

Tâm Yếu của Longchenpa (*kLong chen snying thig*)

Tantra hôn (*rGyud kha sbyor*)

Tiểu bộ kinh (*Kṣudraka-gama;* Pāli: *Khuddaka-nikāya*)

Tinh chất thâm sâu nhất của bốn phần (*sNying thig ya bzhi*)

Tinh túy thâm sâu của cõi rộng lớn (*kLong chen snying thig*)

Tóm lược Đại thừa (*Theg pa chen po bsdus pa, Mahayāna-saṃgraha*) của Asaṅga

Tóm tắt mọi kiến thức (*Shes bya kun khyab*) của Jamgön Kongtrül

Trang hoàng cho sự chứng ngộ rõ ràng (*mNgon par rtogs pa'i rgyan, Abhisamayṭlaṃkāra*)

Trí tuệ viên mãn trong 8.000 dòng (*'Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa brgyad stong pa'i mdo, Aṣṭasāhasrikā-prajñāpāramitāsūtra*)

Tuyên bố của Ba (*sBa bzhed*)

Tuyển Tập Kinh (*'Dus pa'i mdo*)

Vajra-pañjara-tantra (*rDo rje gur rgyu*)

Vật trang trí cho Kinh điển Đại thừa (*Theg pa chen po'i mdo sde'i rgyan, Mahāyānasūtrālaṃkāra*) của Maitreya

Vẻ ngoài quý giá về tính bất khả phân của luân hồi và Niết-bàn, Cái thấy cốt yếu của mọi tantra (*rGyud thams cad kyi snying po lta ba 'khor 'das dbyer med rin po che snang ba*)

Vòng Hoa Báu (*Rin po che'i phreng ba, Ratnàvalī*) của Nāgārjuna

Vòng hoa giáo lý quý giá (*Grub pa'i mtha'i rnam par bzhag pa rin po che'i phreng ba*), bởi Gönchok Jikmé Ongpo (*dKon mchog 'Jigs med dBang po*)

Vòng tròn giác ngộ (*Byang chub snying po, Bodhimaṇḍa*)

Vượt qua tư duy (*bSam mi khyab*) của Doktséwa (*Tog rtse ba*)

Xác nhận nhận thức hợp lệ (*Tshad ma rnam par nges pa, Pramāṇa-viniścaya*) của Dharmakīrti

ĐỊA ĐIỂM

(*Locations*)

Abhasvara (*'Od gsad Ābhāsvara*)

Achi (*A phyi*)

Amdo (*A mdo*)

Bodhgaya (*Bodhgayā*)

Bodhimanda (*Byang chub snying po, Bodhimaṇḍa*)

Bön Mountain (*Bon ri*)

Bugyel (*sPu rgyal*)

Bumla (*'Bum la*)

China (*rGya nag*)

Chong Gyé (*'Phyong rgyas*)

Densatil (*gDan sa mthil*)

Desire Realm (*'Dod khams, Kāma-dhatu*)

Dhanakośa (*Da na ko sha'i mtsho gling*)

Do Dö (*mDo stod*)

Do Mé (*mDo smad*)

Drébung (*'Bras spungs*)
Drébung Déyang (*'Bras spungs bDe yangs*)
Drébung Gomang (*'Bras spungs sGo mang*)
Drébung Loséling (*'Bras spungs bLo gsal gling*)
Drikung (*'Bri khung*)
Drokri (*'Brog ri*)
Drongmoché (*Grông mo che*)
Form Realm (*gZugs khams, Rūpadhhātu*) cõi Sắc
Formless Realm (*gZugs med khams, Ārūpya-dhātu*), cõi Vô sắc
Ganden (*dGa' ldan, Tuṣita*)
Ganden (*dGa' ldan, Tuṣita*) thiên đường
Ganden Jangtsé (*dGa' ldan Byang rtse*)
Ganden Puntsokling (*dGa' ldan*
Ganden Shardzé (*dGa' ldan Shar rtse*)
Golden Island (*gSer gling*) Đảo Vàng
Gongpo (*rKongpo*)
Guge (*Gu ge*)
Gurkha
Gyangdur (*rKyang 'dur*)
Gyantsé (*rGyal rtse*)
Hlamö Latso (*Lha mo'i bLa mtsho*)
Hlokha (*Lho kha*)
India (*rGya gar, 'Phags yul*)
Jambudvipa (*'Dzam bu'i gling, Jambudvīpa*)
Jokhang (*Jo khang*)
Kailasha (*Ti se, Kail giàśa*)
Kamba Dzong (*Gam pa rDzong*)
Kangchen (*Gangs can*)
Kanyakubja (*Kanyakubja*)
Kapilavastu (*Ser Sakya'i gnas, Kapilavastu*)

Katok (*Kaḥ thog*)
Kham (*Khams*)
Korlochen (*'Khor lo can*)
Kumbum (*sKu 'bum*)
Kusinārā (*Grong khyer rtsa can*)
Labrang (*bLa brang*)
Lang (*rLang*)
Lari (*bLa ri*)
Légi Wangmoché (*Las kyi dbang mo che*)
Lhasa (*Lha sa*)
Litang (*Li thang*)
Lower Trantric College (*rGyud smad Grwa tsang*)
Lumbinī (*Lumb'i tshal*)
Machu (*Rma chu*)
Magadha (*Ma ga dha*)
Magical Temple of the North (*Byang Phyogs sprul pa'i lha khang*)
Ngôi chùa huyền diệu phương Bắc
Marpori (*dMar po ri*)
Mé (*sMad*)
Menri (*sMan ri*)
Mindroling (*sMin grol gling*)
Nālandra(*Nālendra*)
Nālendra (*Nālendra*)
Nandavana (*dGa' ba'i tshal, Nandavana*)
Nartang (*sNar thang*)
Néchung (*gNas chung*)
Ngari (*mNga' ris*)
Ngari Gorsum (*mNga' ris skor gsum*)
Ngor Éwam Chöden (*Ngor E waṃ Chos ldan*)
Norbulingka (*Nor bu gling ka*)

Nyarong (*Nyag rong*)
Odantapurī (*Otantapuri'i gtsug lag khang*)
Oḍḍiyāna (*O rgyan*)
Ölmo Lungring (*'Ol mo lung ring*)
Pakmodru (*Phag mo gru*)
Paruṣakavana (*rTsub 'gyur tshal*) Penyül (*'Phan yul*)
Phun tshogs gling)
Pö (*Bod*)
Podrang (*Pho brang*)
Potala (*Po ta la*)
Rajagṛha (*rGyal po'i khab*)
Ramoché (*Ra mo che*)
Rasa (*Ra sa*)
Réting (*Rwa sgrengs*)
Rinbung (*Ringsung*)
Riwotsé Nga (*Ri bo rtse lnga*)
Rumtek (*Rum bteg*)
Sahor (*Za hor, Sahor*)
Sakya (*Sa Sakya*)
Samyé (*bSam yas*)
Sangri Khangmar (*Zangs ri khang dmar*)
Sarnath
Séra Jé Monastery (*Se ra Byes dGon pa*)
Séra Mé Monastery (*Se ra sMad dGon pa*)
Séra Monastery (*Se ra dGon pa*)
Shalu (*Zha lu*)
Shangshung (*Zhang zhung*)
Sharchenchok (*Sar chen lcog*)

Shédrupling (*bShad bsgrub gling*)
Shigatsé (*gZhis ka rtse*)
Śītavana (*bSil ba'i tshal*)
Sokla Gyao (*Sog la Sakya bo*)
Sông Dri (*'Bri chu*)
Sosadvīpa (*So sa gling gi dur khrod*)
Śrāvastī (*Mnyan yod*)
Śrī Dhanyakaṭaka (*Shri dhana'i gling*)
Sur Ukpalung Monastery (*Zur'ug pa phổi dGon pa*)
Taksik (*rTag gzigs*)
Taktsé (*sTag 'tsher*)
Tangchu (*gTang chu*) sông
Tangla (*Thang la*)
Tashi Trigo (*bKra shis khrigs sgo*)
Tashihlünpo (*bKra shis lhun po*)
Three Provinces (*Chol kha gsum*) Ba tỉnh
Toling (*Tho linh*)
Tradruk (*Khra 'brug*)
Trang (*'Phrang*)
Trayatriṃśa (*Sum cu rtsa gsum*)
Trochu (*Khro bcu*)
Tsang (*gTsang*)
Tsang Chumik (*gTsang Chu mig*)
Tsongkha (*Tsongkha*)
Tsuklakhang (*gTsug lag khang*)
Tsurphu (*mTshur phu*)
Tuna (*Dud sna*)
Tuṣita (*dGa' ldan*)

Ü (*dBus*)

Upper Tantric College (*rGyud stod Grwa tsang*) Đại học Mật tông Thượng

Uru (*dBu ru*)

Vaiśālī (*Yangs pa can*)

Vajrasana (*rDo rje gdan*)

Varanasi (*Waturer ṇa si, Chos skor gnas, Vëraṇasī*)

Vikramaśīla (*Rnam gnon tshul*)

White Chöden (*mChod rten dkar po*)

Yarlung (*Yar lung*)

Yéru Ensa (*g.Yas ru dBen sa*)

THƯ MỤC THAM KHẢO

(Sellect Bibliography)

Allione, Tsultrim. *Women of Wisdom.* London: Routledge & Kegan Paul, 1984; London: Arkana, 1984.

Amipa, Sherap Gyaltsen. *A Waterdrop from the Glorious Sea: A Concise Account of the Advent of Buddhism in General and the Teachings of the Sakyapa Tradition in Particular.* Rikon: Tibetan Institute, 1976.

Aris, Michael. *Hidden Treasures and Secret Lives: A Study of Pemalingpa (1450–1521) and the Sixth Dalai Lama (1683–1706).* Shimla: Indian Institute of Advanced Study and Delhi: Motilal Banarsidass, 1988.

_____. "Jamyang Khyentse's Brief Discourse on the Essence of All the Ways." *Kailash* 5.3, 1977, pp. 205–28.

Aris, Michael, and Aung San Suu Kyi, eds. *Tibetan Studies in Honour of Hugh Richardson: Proceedings of the International Seminar on Tibetan Studies,* Oxford 1979. Warminster: Aris and Phillips, 1980.

Asanga. *Le Compendium de la Super-Doctrine d'Asaṅga (Abhidharmasamuccaya),* tr. Walpola Rahula (Paris: École Française d'Extrème-Orient, 1971)

Asia Watch. *Evading Scrutiny: Violations of Human Rights After the Closing of Tibet.* Washington, D. C.: Asia Watch, 1988.

_____. *Human Rights in Tibet.* New York: Human Rights Watch, 1988.

_____. *Merciless Repression: Human Rights in Tibet.* Washington, D. C.: Asia Watch, 1990.

Avedon, John F. *In Exile From the Land of Snows.* New York: Knopf, 1984.

_____. *Tibet Today.* London: Wisdom, 1987.

Aziz, Barbara N. "Moving Towards a Sociology of Tibet." *Tibet Journal* 12.4, 1987, pp. 72–86.

_____. "Women in Tibetan Society and Tibetology." Helga Uebach and Jampa L. Panglung, eds. *Tibetan Studies. Proceedings of the 4th Seminar of the International Association for Tibetan Studies.* Munich: Kommission für Zentralasiatische Studien, Bayerische Akademie der Wissenschaften, 1988, pp. 25–34.

Aziz, Barbara N., and Matthew Kapstein, eds. *Soundings in Tibetan Civilization.* New Delhi: Manohar, 1985.

Bacot, Jacques. *La Vie de Marpa le "Traducteur."* Paris: Librairie Orientaliste Paul Geuthner, 1937.

Bareau, André. *Recherches sur la biographie du Buddha dans les Sūtrapiṭaka et les Vinayapiṭaka anciens*. Paris: École française d'Etrême-Orient, 1963-1995.

Basak, Pradhagovinda, ed. *Mahāvastu Avadāna.* Calcutta: Sanskrit College, 1963.

Bays, Gwendolyn, tr. *The Voice of the Buddha*. Berkeley: Dharma Publishing, 1983. 2 vols.

Bechert, Heinz, ed. *The Dating of the Historical Buddha. Part 2*. Göttingen: Vandendoeck & Ruprecht, 1992.

Beckwith, Christopher I. *Silver on Lapis: Tibetan Literary Culture and History.* Bloomington, IN: Indiana University Press, 1987.

Beckwith, Christopher I. *The Tibetan Empire in Central Asia.* Princeton: Princeton University Press, 1987.

Bell, Sir Charles. *Tibet, Past and Present.* Oxford, 1924.

_____. *Portrait of a Dalai Lama.* London: Collins, 1946.

Benson, Herbert. "Mind/Body Interactions including Tibetan Studies." In *Mind Science,* ed. H. H. the Dalai Lama et al. Boston: Wisdom, 1991, pp. 37–48.

Benson, Herbert, et al. "Body Temperature Changes During the Practice of gTum-mo Yoga." *Nature* 295, January 1982, pp. 234–36.

Berzin, Alexander, tr. *The Four-Themed Precious Garland: An Introduction to Dzogchen,* by Longchen Rabjampa. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1979.

Berzin, Alexander. *The Mahāmudrā Eliminating the Darkness of Ignorance* and *Aśvaghoṣa's Fifty Stanzas of Guru Devotion.* Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1978.

Beyer, Stephan. *The Cult of Tārā: Magic and Ritual in Tibet.* Berkeley: University of California Press, 1978.

Buffertrille, Katia, and Hildegard Diemberger, eds. *Territory and Identity in Tibet and the Himalayas*. Leiden: E. J. Brill, 2002.

Bond, George. *The Word of the Buddha*. Colombo: M. D. Gunasena, 1982.

Bosson, James E. *A Treasury of Aphoristic Jewels: The Subhāṣitaratna-nidhi of Sa skya Paṇḍita.* Indiana University Uralic and Altaic Series, 92. Bloomington: Indiana University and The Hague: Mouton, 1969.

Brauen, Martin, and Per Kvaerne, eds. *Tibetan Studies Presented at the Seminar of Young Tibetologists, Zürich, June 26–July 1, 1977.* Zürich: Völkerkundemuseum der Universität Zürich, 1978.

Broido, Michael M. "Bshad thabs: Some Tibetan Methods of Explaining the Tantras." In Steinkellner, Ernst and Helmut Tauscher, eds., *Contributions on Tibetan and Buddhist Philosophy,* vol. 2. Vienna: Arbeitkreis für Tibetische und Buddhistische Studien, Universität Wien, 1983, pp. 15–45.

Bsod nams rgya mtsho. *Tibetan Mandalas, The Ngor Collection.* Tokyo: Kodansha, 1983.

Canzio, Ricardo O. "The Place of Music and Chant in Tibetan Religious Culture." *Tibetan Studies* (Zürich) 13-16, 1978, pp. 14–17.

Cassinelli, C. W., and Robert B. Ekvall. *A Tibetan Principality: The Political System of Sa sKya.* Ithaca: Cornell University Press, 1969.

Cech, Krystyna. *The History, Teaching and Practice of Dialectics according to the Bon Tradition.* P. O. Ochghat, via Solan, H. P.: Yungdrung Bon Monastic Centre, 1984.

Chandra, Lokesh. *Buddhist Iconography of Tibet*. 2 vols. Kyoto: Rinsen Book Co., 1986.

Chang, Garma Chen-chi. *The Hundred Thousand Songs of Milarepa.* 2 vols. Boulder and London: Shambhala, 1989.

Choephel, Gendun. *The White Annals.* Tr. Samten Norboo. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1978.

Chogay Trichen Rinpoche [Thubten Legshay Gyatsho]. *Gateway to the Temple: Manual of Tibetan Monastic Customs, Art, Building and Celebrations.* Tr. David Paul Jackson. Kathmandu: Ratna Pustak Bhandar, 1979.

_____. *The History of the Sakya Tradition: A Feast for the Minds of the Fortunate.* Bristol: Ganesha Press, 1983.

Chokyi Nyima Rinpoche. *The Bardo Guidebook.* Hong Kong: Rangjung Yeshe, 1991.

_____. *The Union of Mahamudra and Dzogchen.* Kathmandu: Rangjung Yeshe, 1989.

Conboy, Kenneth, and James Morrison. *The CIA's Secret War in Tibet*.

Lawrence, KS: University of Kansas Press, 2002.

Conze, Edward. *The Large Sūtra on Perfect Wisdom.* London: Luzac & Co., 1961.

Corlin, Claes. *The Nation in Your Mind: Continuity and Change among Tibetan Refugees in Nepal*. Ph.D. dissertation, University of Göteborg, 1975.

Cozort, Daniel. *Highest Yoga Tantra. An Introduction to the Esoteric Buddhism of Tibet.* Ithaca: Snow Lion, 1986.

Davidson, Ronald. *Indian Esoteric Buddhism: A Social History of the Tantric Movement*. New York: Columbia University Press, 2002.

Davidson, Ronald. *Tibetan Renaissance: Tantric Buddhism in the*

Rebirth of Tibetan Culture. New York: Columbia University Press, 2005.

Demiéville, Paul. *La Concile de Lhasa.* Paris: Imprimerie National de France, 1952.

Desio, Ardito. *Ascent of K2*. London: Elek Books, 1955.

Dhondup, K. *Songs of the Sixth Dalai Lama.* Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1981.

Dilgo Khyentse, H. H. *The Wish-Fulfilling Jewel: The Practice of Guru Yoga According to the Longchen Nyingthig Tradition.* Boston: Shambhala, 1988.

Doctor, Andreas. *Tibetan Treasure Literature: Revelation, Tradition, and Accomplishment in Visionary Buddhism*. Ithaca: Snow Lion, 2005.

Dodin, Thierry, and Heinz Räther, eds. *Imagining Tibet: Perceptions, Projections, and Fantasies*. Boston: Wisdom Publications, 2001.

Donden, Dr. Yeshi. *Health Through Balance: An Introduction to Tibetan Medicine.* Tr. Jeffrey Hopkins. Ithaca: Snow Lion, 1986.

Devoe, Dorsh Marie. "Keeping Refugee Status: A Tibetan Perspective." Scott Morgan and Elizabeth Colson, eds. *People in Upheaval*. New York: Center for Migration Studies, 1987, pp. 54–65.

Douglas, Nik, and Meryl White. *Karmapa: The Black Hat Lama of Tibet.* London: Luzac, 1976.

Douglas, Kenneth, and Gwendolyn Bays, tr. *The Life and Liberation of Padmasambhava.* 2 vols. Emeryville, CA: Dharma Publishing, 1978.

Dowman, Keith. *Masters of Enchantment: The Lives and Legends of the Mahasiddhas.* Rochester, VT: Inner Traditions International, 1988.

_____. *The Power-Places of Central Tibet: The Pilgrim's Guide.* London: Routledge & Kegan Paul, 1988.

_____. *Sky Dancer: The Secret Life and Songs of the Lady Yeshe Tsogyel.* New York: Arkana, 1984; London: Routledge & Kegan Paul, 1984.

Dreyfus, Georges. *Recognizing Reality: Dharmakīrti's Philosophy and Its Tibetan Interpreters*. Albany: State University of New York Press, 1997.

Dreyfus, Georges. *The Sound of Two Hands Clapping: The Education of a Tibetan Buddhist Monk*. Berkeley: University of California Press, 2003.

Dudjom Rinpoche. *The Nyingma School of Tibetan Buddhism.* 2 vols. London: Wisdom, 1991.

Ekvall, Robert B. *Religious Observances in Tibet: Patterns and Function.* Chicago: University of Chicago Press, 1964.

Elchert, Carole, ed. *White Lotus: An Introduction to Tibetan Culture.* Ithaca: Snow Lion, 1990.

Eliade, Mircea. *Patterns of Comparative Religion*. Cleveland: World Publishing, 1963.

Ellingson, Ter. "'Don rta dbyangs gsum: Tibetan Chant and Melodic Categories." *Asian Music* 10-12, 1979, pp. 112–56.

Ellingson, Ter. *Maṇḍala of Sound: Concepts and Sound Structures in Tibetan Ritual Music.* Ann Arbor: University Microfilms, 1980. Ph.D. dissertation, University of Wisconsin, 1979.

Epstein, Lawrence, and Richard F. Sherburne, eds. *Reflections on Tibetan Culture. Essays in Memory of Turrell V. Wylie.* Studies in Asian Thought and Religion, 12. Lewiston and Queenston: The Edwin Mellen Press, 1990.

Evans-Wentz, W. Y. *The Tibetan Book of the Great Liberation.* London: Oxford University Press, 1968.

Evans-Wentz, W. Y. *Tibet's Great Yogi Milarepa: A Biography from the Tibetan.* London: Oxford University, 1928; reprint 1969, 1980.

Ferrari, Alfonsa. *Mk'yen Brtse's Guide to the Holy Places of Central Tibet.* Rome: IsMEO, 1958.

Fisher, James F., ed. *Himalayan Anthropology: The Indo - Tibetan Interface.* The Hague: Mouton, 1978.

Frauwallner, Erich. *The Earliest Vinaya and the Beginnings of Buddhist Literature*; Rome: Serie Orientale Roma, vol. VIII, 1956.

Garfield, Jay, tr. *The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nāgārjuna's Mòlamadhyamakakārikā.* New York: Oxford University Press, 1995.

Gelong, Tarchin, tr. *The Womb of Form: Pith Instructions in the Six Yogas of Naropa from the Teachings of Namgyal Rinpoche.* Ottawa: Crystal Word Publications, 1981.

Goldstein, Melvyn C. "The Balance between Centralization and Decentralization in the Traditional Tibetan Political System." *Central Asiatic Journal* 15, 1971, pp. 170–82.

_____. *A History of Modern Tibet, 1913-1951: The Demise of the Lamaist State.* Berkeley: University of California Press, 1989.

Goldstein, Melvyn C., and Cynthia M. Beall. *Nomads of Western Tibet: The Survival of a Way of Life.* London: Serindia Publications, 1990; Berkeley: University of California Press, 1990.

Goodman, Steven D. "Mi-Pham rgya-mtsho: An Account of His Life, the Printing of His Works, and the Structure of His Treatise Entitled *mKhas-pa'i tshul la 'jug-pa'i sgo*." *Wind Horse* 1, 1981, pp. 58–78.

Goodman, Steven D., and Ronald M. Davidson, eds. *Tibetan Buddhism: Reason and Revelation.* Albany: SUNY Press, 1992.

Gross, Rita M. *Buddhism After Patriarchy: A Feminist History, Analysis, and Reconstruction of Buddhism.* Albany: SUNY Press, 1992.

Guenther, Herbert V. *From Reductionism to Creativity: Rdzogs-chen and the New Sciences of Mind.* Boston: Shambhala, 1989.

_____. *The Jewel Ornament of Liberation by sGam-po-pa.* London: Rider, 1963; reprint Berkeley: Shambhala, 1971; Boulder: Prajna Press, 1981.

_____. *The Life and Teaching of Nāropa.* Oxford: Clarendon Press, 1963.

Gyaltsen, Khenpo Könchog. *The Garland of Mahamudra Practices: A Translation of Kunga Rinchen's "Clarifying the Jewel Rosary of the Profound Fivefold Path."* Ithaca: Snow Lion, 1986.

_____. *The Great Kagyu Masters: The Golden Lineage Treasury.* Ithaca: Snow Lion, 1990.

_____. *In Search of the Stainless Ambrosia.* Ithaca: Snow Lion, 1988.

Gyaltsen, Shardza Tashi. *Heart Drops of Dharmakaya: Dzogchen Practice of the Bön Tradition.* Ithaca: Snow Lion, 2002.

Gyatso, Geshe Kelsang. *Clear Light of Bliss: Mahamudra in Vajrayana Buddhism.* London: Wisdom, 1982.

_____. *Meaningful to Behold: View, Meditation and Action in Mahayana Buddhism: An Oral Commentary to Shantideva's Bodhicaryavatara.* London: Wisdom, 1980.

Gyatso, Janet. *Apparitions of the Self: The Secret Autobiographies of aTibetan Visionary*. Princeton: Princeton University Press, 1999.

_____. "The Development of the gCod Tradition." In Aziz, Barbara N., and Matthew Kapstein, eds., *Soundings in Tibetan Civilization.* New Delhi: Manohar, 1985, pp. 320–41.

_____. "Down with the Demoness: Reflections on a Feminine Ground in Tibet." *Tibet Journal* 12.4, 1987, pp. 38–53.

Gyatso, Janet and Hanna Havnevik, eds. *Women in Tibet*. New York: Columbia University Press, 2005.

Gyatso, Tenzin, Dalai Lama XIV. *The Buddhism of Tibet and The Key to the Middle Way.* Tr. Jeffrey Hopkins. London: George Allen & Unwin, 1975.

_____. *Freedom in Exile.* New York: HarperPerennial, 1990.

_____. *Kalachakra Tantra: Rite of Initiation.* Tr. Jeffrey Hopkins. London: Wisdom, 1985.

_____. *Kindness, Clarity, and Insight.* Tr. Jeffrey Hopkins. Ithaca: Snow Lion, 1984.

_____. *Path to Bliss: A Practical Guide to Stages of Meditation.* Ithaca: Snow Lion, 1991.

Gyatsho, Thubten Legshay. *Gateway to the Temple.* Kathmandu: Ratna Pustak Bhandar, 1979.

Haarh, Erik. *The Yarlung Dynasty.* Copenhagen: G. E. C. Gad's Forlag, 1969.

Harrer, Heinrich. *Seven Years in Tibet.* London: Reprint Society, 1955; Los Angeles: J. P. Tarcher, 1982.

Hookham, S. K. *The Buddha Within.* Albany: SUNY Press, 1991.

Hopkins, Jeffrey. *Compassion in Tibetan Buddhism.* London: Rider, 1980.

_____. *Emptiness Yoga.* Ithaca: Snow Lion, 1987.

_____. *Meditation on Emptiness.* London: Wisdom, 1983.

_____. *Tantra in Tibet: The Great Exposition of Secret Mantra by Tsongka-pa. Part One.* London: Allen & Unwin, 1977.

_____. *The Yoga of Tibet: The Great Exposition of Secret Mantra by Tsongka-pa. Parts Two and Three.* London: Allen & Unwin, 1981.

Horner, I. B., tr. *The Collection of the Middle Length Sayings*. 2 vols. London: Luzac & Co., 1967.

Houston, G. W. *Sources for a History of the Bsam yas Debate.* Sankt Augustin: VGH Wissenschaftsverlag, 1980.

Huber, Toni. "Introduction: A mdo and Its Modern Transition." In Toni Huber, ed., *Amdo Tibetans in Transition: Society and Culture in the PostMao Era.* Leiden: E. J. Brill, 2002, pp. xi–xxiii.

_____. "Shangri-la in Exile: Representations of Tibetan Identity and Transnational Culture." In Thierry Dodin and Heinz Räther, eds., *Imagining Tibet: Perceptions, Projections, and Fantasies*. Boston: Wisdom Publications, 2001.

Inaba, Shoju. "The Lineage of the Sa skya pa. A Chapter of the Red Annals." *Memoirs of the Research Department of the Toyo Bunko* 22, 1963, pp. 106–23.

Ishihama, Yumiko. "On the Dissemination of the Belief in the Dalai Lama as a Manifestation of the Bodhisattva Avalokiteśvara," *Acta Asiatica* 64, 1993, pp. 3–56.

Jackson, David P. "Commentaries on the Writings of Sa-skya Paṇḍita: A Bibliographical Sketch." *Tibet Journal* 8.3, 1983, pp. 3–23.

_____. *The Early Abbots of 'Phan-po Na-lendra: The Vicissitudes of a Great Tibetan Monastery in the 15th Century.* Wien: Arbeitskreis

für Tibetische und Buddhistische Studien, Universität Wien, 1989.

_____. *The Entrance Gate for the Wise: Sa-skya Paṇḍita on Indian and Tibetan Traditions of Pramāṇa and Philosophical Debate.* 2 vols. Wien: Arbeits-kreis für Tibetische und Buddhistische Studien Universität Wien, 1987.

Jackson, Roger. "Sa skya Paṇḍita's Account of the bSam yas Debate: History as Polemic." *Journal of the International Association for Buddhist Studies* 5.2, 1982, pp. 89–99.

_____. "The Kalachakra in Context." In *The Wheel of Time: The Kalachakra in Context,* ed. Geshe Lhundub Sopa, Roger Jackson, and John Newman. Madison, WI: Deer Park Books, 1985, pp. 1–50.

Kalu Rinpoche. *The Dharma That Illuminates All Beings Like the Light of the Sun and the Moon.* Albany: SUNY Press, 1986.

_____. *The Gem Ornament of Manifold Instructions Which Benefits Each and Everyone Appropriately.* Ithaca: Snow Lion, 1986.

Kapstein, Matthew. *Reason's Traces: Identity and Interpretation in Indian and Tibetan Buddhist Thought.* Boston: Wisdom Publications, 2001.

_____. "Religious Syncretism in 13th Century Tibet: The Limitless Ocean Cycle." In Aziz, Barbara N., and Matthew Kapstein, eds., *Soundings in Tibetan Civilization.* New Delhi: Manohar, 1985, pp. 358–71.

_____. "The Shangs-pa bKa'-brgyud: An Unknown Tradition of Tibetan Buddhism." In Aris, Michael, and Aung San Suu Kyi, eds., *Tibetan Studies in Honour of Hugh Richardson.* Warminster: Aris and Phillips, 1980, pp. 138–44.

_____. *The Tibetan Assimilation of Buddhism: Conversion, Contestation, and Memory.* Oxford: Oxford University Press, 2000.

Karmay, Samten Gyaltsen. "A General Introduction to the History and Doctrines of Bon." *Memoirs of the Research Department of the Toyo Bunko* 33, 1975, pp. 171–218.

_____. *The Great Perfection (Rdzogs Chen): A Philosophical and Meditative Training in Tibetan Buddhism.* Leiden: E. J. Brill, 1988.

_____. *Secret Visions of the Fifth Dalai Lama: The Gold Manuscript in the Fournier Collection.* London: Serindia, 1988.

Khetsun Sangbo Rinbochay. *Tantric Practice in Nying-ma.* London: Rider, 1982.

Klieger, P. Christiaan. *Accomplishing Tibetan Identity: the Constitution of a National Consciousness*. Ph.D. dissertation, University of Hawai'i, 1989.

_____.*Tibetan Nationalism: The Role of Patronage in the Accomplishment of a National Identity*. Meerut, India: Archana Publications, 1992.

Klein, Anne. *Meeting the Great Bliss Queen: Buddhists, Feminists, and the Art of Self*. Boston: Beacon Press, 1995.

_____. "Primordial Purity and Everyday Life: Exalted Female Symbols and the Women of Tibet." In Clarissa W. Atkinson et al., *Immaculate and Powerful: The Female in Sacred Image and Social Reality.* London: Crucible, 1987, pp. 111–38.

Kværne, Per K. "Bonpo Studies, the A Khrid System of Meditation." Part I: *Kailash* 1.1, 1973, pp. 1–50; Part II: *Kailash* 1.4, 1973, pp. 247–332.

_____. *"'The Great Perfection' in the Tradition of the Bonpos."* In Lai, Whalen, and Lewis R. Lancaster, eds., *Early Ch'an in China and Tibet.* Berkeley: Asian Humanities Press, 1983, pp. 367–92.

La Vallée Poussin, Louis de, tr. *Abhidharmakośa*, VI. Paris: Institut Belge des Hautes Études Chinoises, 1971.

Lama Yeshe. *Introduction to Tantra: A Vision of Totality.* London: Wisdom, 1987.

Lamotte, Étienne. *History of Indian Buddhism.* Louvain-la-Neuve: Université Catholique de Louvain, 1988.

Lamotte, Étienne, tr. *La Somme du Grand Véhicule d'Asaṅga (Mahāyānasaṃgraha)*. Louvain: Université de Louvain, 1973.

Lati Rinbochay and Denma Lochö Rinbochay, *Meditative Statesin Tibetan Buddhism*. London: Wisdom, 1983.

Lhalungpa, Lobsang P. *The Life of Milarepa: A New Translation from the Tibetan.* Boston: Shambhala, 1977; New York: Arkana, 1984.

_____. *Mahāmudrā: The Quintessence of Mind and Meditation.* Boston:

Shambhala, 1986.

Lhundrub, Ngorchen Konchog. *The Beautiful Ornament of the Three Visions.* Ithaca: Snow Lion, 1991.

Ling-pa, Jigme. *The Dzogchen Innermost Essence Preliminary Practice*. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1982.

Lodrö, Geshe Gendün. *Walking Through Walls*. Tr. Jeffrey Hopkins. Ithaca: Snow Lion, 1992.

Lopez, Donald S. *Prisoners of Shangri-La: Tibetan Buddhism and the West* Chicago: University of Chicago Press, 1998.

McLeod, Kenneth, tr. *The Chariot for Travelling the Path to Freedom: The Life Story of Kalu Rinpoche.* San Francisco: Kagyu Dharma, 1985.

_____. *A Direct Path to Enlightenment by 'Jam-mGon Kong-sPrul the Great.* Vancouver: Kagyu Kunkhyab Choling, 1974.

Mimaki, Katsumi. *Blo gsal grub mtha'*. Kyoto: Université de Kyoto, 1982.

Mitra, Rajendralala, ed.*The Lalita Vistara*. Calcutta: C. R. Lewis, Baptist Mission Press, 1877.

Mkhas grub rje. *Introduction to the Buddhist Tantric Systems.* Tr. F. D. Lessing and Alex Wayman. Delhi: Motilal Banarsidass, 1978.

Morgan, Scott, and Elizabeth Colson, eds. *People in Upheaval*. New York: Center for Migration Studies, 1987.

Mullin, Glenn H. *Death and Dying: The Tibetan Tradition.* London: Arkana, 1987.

_____. *Selected Works of the Dalai Lama II*. Ithaca: Snow Lion, 1985.

Nakamura, Hajime. *Indian Buddhism: A Survey with Bibliographical Notes.* Delhi: Motilal Banarsidass, 1987.

Nebesky-Wojkowitz, René de. *Oracles and Demons of Tibet: The Cult and Iconography of the Tibetan Protective Deities.* The Hague: Mouton, 1956; Taipei: SMC Publishing, 1956.

_____. *Tibetan Religious Dances.* The Hague: Mouton, 1976.

Nietupski, Paul. "Sino-Tibetan Relations in Eighteenth-Century Labrang." In Katia Buffertrille and Hildegard Diemberger, eds., *Territory and Identity in Tibet and the Himalayas*. Leiden: E. J. Brill, 2002, pp. 121–134.

Norbu, Jamyang. *Warriors of Tibet: The Story of Aten and the Khampas' Fight for the Freedom of Their Country*. London: Wisdom Publications, 1979.

Norbu, Namkhai. *The Crystal and the Way of Light: Sūtra, Tantra and Dzogchen.* New York and London: Routledge & Kegan Paul, 1986.

_____. *Dream Yoga and the Practice of Natural Light.* Ithaca: Snow Lion, 1992.

Norbu, Thinley. *Magic Dance: The Display of the Self-Nature of the Five Wisdom Dakinis.* New York: Jewel Publishing House, 1981.

Norbu, Thubten J. "Festivals of Tibet." *Journal of Popular Culture* 16.1, 1982, pp. 126–34.

Nowak, Margaret. *Tibetan Refugees: Youth and the New Generation of Meaning.* New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1984.

Obermiller, Eugene. *History of Buddhism (Chos-hbyung by Bu-ston).* 2 vols. Heidelberg, 1931–33.

Pal, Pratapaditya. *Art of Tibet.* Berkeley: University of California, 1984.

Palmo, Anila Rinchen. *Cutting Through Ego-Clinging: Commentary on the Practice of Tchod.* Landrevie: Dzambala, 1988.

The Path of Purity (Buddhaghosa's Visuddhimagga). Tr. Pe Maung Tin. London: Pāli Text Society, 1971.

Petech, Luciano. *China and Tibet in the Early Eighteenth Century: The History of the Establishment of the Chinese Protectorate in Tibet.* T'oung Pao Monographs, 1. Leiden: E. J. Brill, 1972; Westport, CT: Hyperion Press, 1973.

Piburn, Sidney. *The Dalai Lama: A Policy of Kindness.* Ithaca, New York: Snow Lion, 1990.

Pott, P. H. "Some Remarks on the 'Terrific Deities' in Tibetan 'Devil Dances'." In Matsunaga, Yukei, ed., *Studies of Esoteric Buddhism and Tantrism in Commemoration of the 1150th Anniversary of the Founding of Koyasan.* Koyasan: Koyasan University Press, 1965, pp. 269–78.

Powers, John. "Conflict and Resolution in the Biography of Milarepa." *Tibet Journal* 17.1, Spring, 1992, pp. 68–77.

_____. *History as Propaganda: Tibetan Exiles Versus the People's Republic of China*. New York: Oxford University Press, 2004.

Powers, John and Deane Curtin. "Mothering: Moral Cultivation in Buddhist and Feminist Ethics." *Philosophy East and West* 44.1, 1994, pp.1–18.

Ray, Reginald A. *Secret of the Vajra World: The Tantric Buddhism of Tibet*. Boston: Shambhala, 2001.

Rhie, Marylin and Robert Thurman. *Wisdom and Compassion: The Sacred Art of Tibet.* New York: Harry N. Abrams, 1991.

Rhys Davids, T. W. and C. A. F. tr. *Long Discourse Collection*(*Dīgha-nikāya*).

London: Luzac & Co., 1959.

Richardson, Hugh E. *Tibet and Its History.* Boulder and London: Shambhala, 1984.

Lati Rinbochay and Denma Lochö Rinbochay, *Meditative Statesin Tibetan Buddhism* (London: Wisdom, 1983),

Roerich, George N. *The Blue Annals.* Delhi: Motilal Banarsidass, 1976.

_____."Mongol-Tibetan Relations in the 13th and 14th Centuries." *Tibet Society Bulletin* 6, 1973, pp. 40–55.

Ruegg, David Seyfort. *Buddha-Nature, Mind, and the Problem of Gradualism in a Comparative Perspective.* London: School of Oriental and African Studies, 1989.

_____. *The Life of Bu ston Rin po che with the Tibetan Text of the Bu ston rNam thar.* Serie Orientale Roma, 34. Rome: IsMEO, 1966.

_____. *Le Traité du Tathāgatagarbha de Bu Ston Rin Chen Grub.* Paris: École Française d'Extrême-Orient, 1973.

Sakya Pandita. *Illuminations*. Tr. Geshe Wangyal and Brian Cutillo. Novato, CA: Lotsawa, 1988.

Saṃdhinirmocana-sūtra (*'Phags pa dgongs pa nges par 'grel pa'i mdo*): *The Tog Palace Edition of the Tibetan Kanjur*. Leh: Smanrtsis Shesrig Dpemzod, 1975–1978.

Samuel, Geoffrey. *Civilized Shamans: Buddhism in Tibetan Societies*. Washington: Smithsonian Institution, 1995.

_____. "Early Buddhism in Tibet: Some Anthropological Perspectives." In Aziz, Barbara N., and Matthew Kapstein, eds., *Soundings in Tibetan Civilization.* New Delhi: Manohar, 1985, pp. 383–97.

Sangay, Thubten."Tibetan Rituals of the Dead." *Tibetan Medicine*7, 1984, pp. 30–40.

Sautman, Barry, and June Teufel Dreyer, eds. *Contemporary Tibet: Politics, Development, and Society in a Disputed Region*. London: M. E. Sharpe, 2006.

Schopen, Gregory. *Buddhist Monks and Business Matters: Still More Papers on Monastic Buddhism in India*. Honolulu: University of Hawai'i Press, 2004.

_____. *Figments and Fragments of Mahāyāna Buddhism in India: More Collected Papers*. Honolulu: University of Hawai'i Press, 2005.

Shakabpa, Tsepon W. D. *Tibet: A Political History.* New Haven: Yale University Press, 1967; reprint New York: Potala, 1984.

Shakya, Tsering. *The Dragon in the Land of Snows: A History of Modern Tibet Since 1947*. New York: Columbia University Press, 1999.

Shukla, Karunesha, ed. *Śrāvakabhūmi*. Patna: K. P. Jayaswal, 1973.

Silananda, Venerable U. *The Four Foundations of Mindfulness.* London: Wisdom, 1990.

Simmer-Brown, Judith. *Dakini's Warm Breath: The Feminine Principle in Tibetan Buddhism*. Boston: Shambhala Publications, 2001.

Skorupski, Tadeusz, ed. *Indo-Tibetan Studies: Papers in Honour and Appreciation of Professor David L. Snellgrove's Contribution to Indo-Tibetan Studies.* Tring: Institute of Buddhist Studies, 1990.

_____. "Tibetan g-Yung Drung Monastery at Dolanji." *Kailash* 8.1–2, 1981, pp. 25–44.

Skorupski, Tadeusz, and Krystyna Cech. "Major Tibetan Life Cycle Events—Birth and Marriage Ceremonies." *Kailash* 11.1–2, 1984, pp. 5–32.

Snellgrove, David L. *Buddhist Himalaya.* Oxford: Bruno Cassirer, 1957; Oxford: Oxford University Press, 1975.

_____. *Four Lamas of Dolpo.* 2 vols. Oxford: Bruno Cassirer, 1967.

_____. *Indo-Tibetan Buddhism: Indian Buddhists and Their Tibetan Successors.* 2 vols. Boston: Shambhala, 1987.

_____. *The Nine Ways of Bon: Excerpts from gZi brjid.* London Oriental Series, 18. London: Oxford University Press, 1967.

Snellgrove, David L., and Hugh E. Richardson. *A Cultural History of Tibet.* London: Weidenfeld and Nicolson, 1968; Boulder: Prajna Press, 1980. Sobisch, Jan-Ulrich. *Three-Vow Theories in Tibetan Buddhism*. Wiesbaden: Dr. Ludwig Richert Verlag, 2002.

Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying.* San Francisco: Harper, 1992.

Sopa, Geshe Lhundup. *"Śamathavipaśyanāyuganaddha*: The Two Leading Principles of Buddhist Meditation." In Minoru Kiyota, ed., *Mahāyāna Buddhist Meditation*. Honolulu: University Press of Hawaii, 1978, pp. 46–65.

Sopa, Geshe Lhundup, and Hopkins, Jeffrey. *Cutting Through Appearances.* Ithaca: Snow Lion, 1989.

Stearns, Cyrus. *Luminous Lives: The Story of the Early Masters of the Lam 'Bras Tradition in Tibet*. Boston: Wisdom Publications, 2001.

Steinkellner, Ernst, and Helmut Tauscher, eds. *Contributions on Tibetan Language, History and Culture. Proceedings of the Csoma de Körös Symposium held at Velm-Vienna, Austria, 13-19 September 1981*. 2 vols.

Vienna: Arbeitskreis für Tibetische und Buddhistische Studien, Universität Wien, 1983.

Studholme, Alexander. *The Origins of Oṃ Maṇi Padme Hūṃ: A Study of the Kāraṇḍavyūha Sūtra*. Albany: State University of New York Press, 2002.

Takpo Tashi Namgyal. *Mahāmudrā*. Boston: Shambhala, 1986.

Tarthang Tulku. *Mother of Knowledge: The Enlightenment of Ye-shes mTshorgyal*. Berkeley: Dharma Publishing, 1983.

Teichman, Eric. *Travels of a Consular Officer in North-West China* (Cambridge: Cambridge University Press, 1922.)

Tharchin, Sermey Geshe Lobsang. *A Commentary on Guru Yoga and Offering of the Mandala*. Ithaca: Snow Lion, 1980.

Thondup, Tulku. *Buddha Mind: An Anthology of Longchen Rabjam's Writings on Dzogpa Chenpo*. Ithaca: Snow Lion, 1989.

_____. *Hidden Teachings of Tibet: An Explanation of the Terma Tradition of the Nyingma School of Buddhism*. London: Wisdom, 1986.

Thurman, Robert A. F. *The Life and Teachings of Tsong Khapa*. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1982.

Trungpa, Chögyam. *Born in Tibet*. Harmondsworth: Penguin, 1971.

_____. *The Rain of Wisdom: Vajra Songs of the Kagyü Gurus*. Tr. Nalanda Translation Committee. Boulder and London: Shambhala, 1980.

Tsering, Migmar. "Sakya Pandita: Glimpses of His Three Major Works." *Tibet Journal* 13.1, 1988, pp. 12–19.

Tsomo, Karma Lekshe."Tibetan Nuns and Nunneries." *Tibet Journal*12.4, 1987, pp. 87–99.

Tucci, Giuseppe. *Deb ther dmar po gsar ma: Tibetan Chronicles.* Rome: IsMEO, 1971.

_____. *The Religions of Tibet.* London: Routledge & Kegan Paul, 1980; Berkeley: University of California Press, 1980.

_____. *Stupa: Art, Architectonics, and Symbolism.* New Delhi: Aditya Prakashan, 1988.

_____. *The Temples of Western Tibet and their Artistic Symbolism.* 2 vols. New Delhi: Aditya Prakashan, 1988.

_____. *Tibetan Painted Scrolls.* 3 vols. Rome: La Libreria Dello Stato, 1949; reprint Kyoto: Rinsen Book Co., 1980.

Tuttle, Gray. *Tibetan Buddhists in the Making of Modern China.* New York: Columbia University Press, 2005.

Vasubandhu. *Treasury of Abhidharma (Abhidharmakośa)*. Tr. Louis de La Vallée Poussin; English tr. Leo Pruden; Berkeley: Asian Humanities Press, 1988.

van der Kuijp, Leonard W. J. *Contributions to the Development of Tibetan Buddhist Epistemology from the Eleventh to the Thirteenth Century.* Wiesbaden: Franz Steiner Verlag, 1983.

von Fürer-Haimendorf, Christoph. *The Renaissance of Tibetan Civilization.* Oracle, AZ: Synergetic Press, 1990.

Wangyal, Geshe. *The Door of Liberation: Essential Teachings of the Tibetan Buddhist Tradition.* Boulder: Shambhala, 1983.

Warder, A. K. *Indian Buddhism.* Delhi: Motilal Banarsidass, 1970.

Willis, Janice D. *Feminine Ground: Essays on Women and Tibet.* Ithaca: Snow Lion, 1987.

_____. "On the Nature of Rnam-thar: Early Dge-lugs-pa Siddha Biographies." In Aziz, Barbara N., and Matthew Kapstein, eds., *Soundings in Tibetan Civilization.* New Delhi: Manohar, 1985, pp. 304–19.

_____. "Tibetan Anis: The Nun's Life in Tibet." *Tibet Journal* 9.4, 1984, pp. 14–32.

Wylie, Turrell V. "The First Mongol Conquest of Tibet Reinterpreted." *Harvard Journal of Asiatic Studies* 37, 1977, pp. 103–33.

_____. "Reincarnation: A Political Innovation in Tibetan Buddhism." In Ligeti, Louis, ed., *Proceedings of the Csoma de Körös Memorial Symposium, Hungary, 24–30 September 1976.* Budapest: Akadémiai Kiadó, 1978, pp. 579–86.

_____. "A Standard System of Tibetan Transcription." *Harvard Journal of Asiatic Studies* 22, 1959, pp. 261–76.

Yuthok, Lama Choedak. *The Triple Tantra*. Canberra: Gorum Publications, 1997.

CHỈ MỤC

CHỈ MỤC THUẬT NGỮ KỸ THUẬT

A-la-hán 53, 56, 60, 61, 62, 63, 91, 104, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 121, 122, 255, 282, 601
amban 195, 196, 197, 201, 203, 601
an định 95, 103, 441, 499, 601
ấn hành động 332, 333, 563, 593, 601
anuyoga 419, 583, 601
á thần 266, 378, 601
atiyoga 427, 429, 601
A-tỳ-đạt-ma 60, 61, 508, 544, 593, 601
bậc thầy giảng dạy 547
Bà-la-môn 32, 288, 473, 486, 490, 593
bản chất chân lý thân 144
bánh xe giáo lý 36, 58, 470, 602
bảo tháp 58, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 424, 438, 540, 575, 580
bardo 371, 375, 378, 380, 384, 386, 387, 388, 389, 391, 392, 393, 394, 396, 471, 472, 593, 600, 612, 619, 621
bát chánh đạo 68, 71, 267, 602
bắt đầu 27, 28, 32, 34, 35, 36, 46, 47, 49, 52, 53, 60, 63, 67, 69, 70, 77, 79, 82, 83, 84, 93, 95, 108, 109, 112, 117, 124, 125, 126, 151, 152, 154, 163, 166, 167, 172, 175, 177, 178, 181, 184, 185, 187, 188, 189, 191, 193, 194, 195, 197, 199, 200, 204, 205, 206, 207, 210, 211, 212, 213, 214, 219, 220, 221, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 231, 233, 241, 243, 248, 253, 255, 263, 264, 265, 270, 274, 282, 283, 289, 301, 303, 305, 312, 315, 326, 328, 336, 342, 344, 345, 346, 347, 350, 352, 358, 365, 367, 368, 370, 371, 372, 374, 376, 377, 379, 381, 383, 384, 386, 388, 394, 398, 404, 407, 409, 415, 419, 420, 425, 426, 437, 444, 445, 447, 455, 456, 458, 459, 464, 467, 468, 471, 473, 476, 477, 478, 490, 491, 493, 494, 501, 506, 512, 517, 518, 519, 522, 524, 526, 531, 533, 534, 535, 537, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 548, 549, 552, 554, 562, 574, 575, 577, 580, 588, 589, 590, 591, 613
Bất lai 116, 117

Bhagavan 618
bình tĩnh tuân theo 100
bốn nền tảng chánh niệm 136
bốn niệm xứ 99, 105
Bồ-tát thừa 113, 117, 405, 406, 427
bố thí ba-la-mật 602
cách ly vật lý 326
Cách mạng Văn hóa 233, 234, 541, 581, 591
cái chết 28, 37, 38, 40, 44, 46, 47, 50, 71, 83, 84, 85, 86, 87, 93, 95, 107, 134, 154, 160, 177, 187, 189, 191, 192, 193, 194, 197, 199, 206, 210, 253, 266, 292, 294, 324, 332, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 378, 379, 380, 382, 383, 384, 386, 387, 388, 389, 393, 394, 395, 397, 398, 399, 469, 471, 472, 473, 474, 488, 494, 506, 537, 541, 568, 571, 591, 593, 596, 603, 609
cam kết 32, 141, 237, 246, 256, 303, 320, 322, 323, 338, 340, 341, 348, 363, 365, 468, 524, 525, 527, 564, 603
cắt đứt 205, 217, 218, 298, 355, 376, 439, 440, 441, 486, 487, 489, 490, 528, 577, 594, 603
cắt ngang 398
chánh niệm 71, 74, 89, 93, 94, 95, 96, 99, 129, 134, 136, 137, 138, 345, 363, 368, 369, 371, 372, 447, 498, 603, 604, 612
chân lý quy ước 514
chân lý tối thượng 139, 514, 516, 603
chân như 101, 104, 112, 117, 140, 141, 315, 321, 325, 355, 468, 469, 594, 603
chân thân 312, 313, 329, 375, 384, 386, 418, 434, 437, 485, 529, 578, 599, 603
Chö 485, 487
chúng sinh bình thường 30, 68, 76, 79, 103, 124, 125, 129, 274, 292, 300, 309, 315, 325, 333, 334, 336, 364, 367, 376, 380, 381, 398, 413, 471, 475, 477, 478, 484, 485, 498, 499, 514, 515, 549, 553, 554, 557, 581, 594, 604
chúng sinh địa ngục 555, 604
chữ vạn đạo Bön 580, 604
cõi Dục 88, 89, 93, 334
con dấu 329, 331
con đường chuẩn bị 98, 102, 137, 138, 492, 594, 604
con đường giải thoát 102, 104, 116, 121, 274, 337, 341, 604
con đường không gián đoạn 102, 104, 604
con đường không học nữa 98, 604
con đường năng lượng 596, 604
con đường nhìn thấy 105
con đường thiền định 98, 103, 104, 328, 336, 583, 594, 604
con đường tích lũy 98, 594, 604
công đức 81, 99, 105, 109, 115, 116, 131, 243, 244, 245, 256, 265, 269, 271, 272, 274, 275, 287, 311, 312, 313, 314, 315, 344, 345, 350, 352, 354, 356, 429, 540, 581, 582, 594, 602, 605

công thức khóa thời gian 433, 605
cơ thể hưởng thụ trọn vẹn 375
đại ấn 326, 332, 355, 360, 405, 415, 455, 474, 475, 476, 477, 481, 484, 485, 493, 530, 563, 595, 605
đại hội 110, 605
đại thủ ấn 329, 475, 482, 483
đại từ bi 121
ḍākinī 340, 343, 419, 423, 433, 434, 486, 488, 489, 490, 507, 570, 595
đạo Bön 147, 153, 161, 162, 170, 171, 275, 425, 567, 568, 571, 572, 573, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 604
đạo đức 32, 34, 35, 54, 55, 56, 67, 71, 72, 73, 92, 93, 99, 126, 129, 130, 132, 134, 135, 137, 166, 167, 245, 246, 271, 272, 274, 275, 308, 322, 323, 341, 345, 348, 379, 395, 415, 438, 439, 451, 456, 503, 505, 519, 549, 598, 605, 608
đạo sư 47, 48, 76, 174, 176, 210, 268, 291, 302, 306, 337, 340, 341, 343, 346, 350, 351, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 364, 374, 379, 398, 405, 406, 412, 415, 417, 418, 419, 421, 422, 423, 424, 426, 428, 430, 431, 432, 433, 434, 442, 443, 445, 454, 460, 461, 468, 470, 476, 477, 478, 486, 492, 495, 497, 498, 503, 506, 507, 510, 511, 516, 518, 519, 522, 532, 533, 537, 541, 562, 580, 583, 602, 605, 622
đạo sư yoga 360
dấu ấn 66, 160, 208, 256, 481, 567, 605
đau khổ 30, 31, 33, 34, 35, 38, 40, 41, 43, 44, 47, 48, 49, 52, 55, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 74, 79, 84, 85, 86, 88, 91, 104, 114, 115, 120, 123, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 139, 222, 223, 227, 239, 268, 292, 293, 294, 302, 304, 315, 316, 336, 337, 338, 339, 340, 365, 367, 368, 370, 373, 380, 388, 394, 395, 404, 463, 466, 476, 487, 498, 499, 503, 515, 517, 549, 550, 551, 552, 553, 555, 556, 581, 593, 597, 616
Dési 605
địa ngục 33, 34, 35, 81, 101, 125, 129, 266, 304, 359, 378, 394, 395, 471, 517, 526, 555, 581, 604, 605
đối tượng quan sát 74, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 100, 101, 132, 348, 471, 476, 595, 600, 606
đóng cài đặt 606
dòng tâm thức 84, 103, 272, 302, 311, 354, 357, 365, 415, 480, 503, 510, 516, 606
dòng truyền thừa 85, 176, 177, 178, 184, 266, 279, 283, 343, 344, 356, 357, 359, 363, 404, 405, 406, 407, 411, 412, 417, 418, 419, 421, 422, 427, 428,

431, 433, 434, 436, 453, 455, 456, 457, 458, 461, 490, 491, 495, 496, 500, 502, 506, 507, 511, 512, 517, 520, 539, 541, 548, 549, 552, 562, 563, 564, 565, 590, 606
dòng truyền thừa gần gũi của terma 433, 606
dzogchen 405, 415, 437, 448, 475, 583, 595, 606
géshé 229, 245, 509, 606
géshé hlampa 606
giấc mơ 371
giác ngộ 30, 31, 32, 37, 47, 48, 49, 51, 53, 55, 56, 58, 68, 72, 79, 98, 99, 110, 114, 119, 122, 123, 124, 125, 126, 131, 132, 133, 134, 136, 137, 138, 139, 143, 164, 165, 166, 167, 168, 175, 176, 177, 209, 247, 252, 256, 272, 273, 274, 280, 284, 290, 295, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 307, 308, 309, 310, 311, 313, 315, 319, 321, 322, 329, 332, 334, 339, 340, 341, 344, 345, 346, 348, 349, 350, 351, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 364, 367, 391, 399, 404, 415, 417, 419, 423, 429, 430, 434, 441, 442, 443, 447, 448, 449, 453, 455, 456, 461, 463, 464, 465, 467, 472, 475, 476, 477, 497, 498, 499, 500, 510, 515, 516, 517, 518, 520, 521, 523, 525, 536, 540, 544, 549, 550, 551, 556, 558, 574, 581, 593, 594, 598, 613, 617, 639, 641
giai đoạn hoàn thiện 321, 322, 323, 325, 326, 329, 333, 470, 520, 521, 529, 595, 607, 638
giai đoạn thế hệ 389
giải phóng 79, 152, 172, 180, 205, 218, 220, 221, 223, 224, 225, 231, 285, 295, 426, 435, 480, 607
giải thoát cá nhân 73, 111, 114, 116, 121, 500, 503, 508
giáo lý 27, 36, 37, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 85, 107, 108, 109, 110, 113, 116, 119, 125, 127, 128, 138, 141, 142, 165, 166, 174, 178, 181, 188, 208, 216, 240, 246, 266, 269, 272, 281, 282, 284, 286, 289, 291, 304, 309, 339, 340, 344, 355, 356, 357, 358, 362, 364, 368, 369, 372, 403, 404, 405, 406, 408, 409, 410, 411, 417, 418, 419, 420, 422, 423, 424, 425, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 442, 443, 448, 450, 453, 454, 455, 456, 458, 459, 460, 461, 464, 467, 470, 473, 474, 486, 487, 489, 491, 497, 498, 500, 507, 508, 509, 511, 512, 513, 514, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 527, 529, 530, 531, 533, 534, 535, 538, 542, 543, 549, 550, 563, 568, 572, 573, 574, 575, 576, 581, 582, 583, 589, 595, 597, 599, 600, 601, 602, 605, 607, 608, 610, 620, 640, 641
gió 97, 131, 144, 149, 199, 267, 313, 323, 324, 325, 326, 327,

328, 330, 376, 377, 378, 380, 381, 382, 385, 386, 389, 438, 462, 463, 519, 521, 523, 563, 595, 596, 597, 607, 611, 622
giới ba-la-mật 607
giới luật xuất gia 58, 59, 60, 61, 107, 174, 175, 176, 184, 194, 403, 534, 536, 541, 544, 586, 607, 639
giọt không thể phá hủy 326, 327, 328, 333, 382, 386
hấp thụ 90, 142, 382, 407, 440, 469, 572, 574, 580
hiện tượng 75, 76, 80, 82, 86, 91, 94, 98, 99, 103, 104, 111, 132, 133, 134, 137, 139, 141, 237, 283, 284, 288, 311, 313, 316, 317, 318, 321, 326, 328, 330, 331, 333, 346, 403, 408, 413, 414, 415, 437, 440, 441, 444, 445, 446, 447, 449, 450, 451, 460, 464, 474, 475, 477, 478, 481, 482, 484, 485, 508, 513, 514, 515, 520, 524, 527, 540, 551, 559, 560, 561, 578, 584, 593, 594, 595, 597, 600, 606, 608, 610, 613, 621, 622, 640
hình thức 34, 54, 82, 84, 86, 109, 111, 119, 141, 143, 165, 168, 180, 195, 232, 256, 269, 285, 286, 312, 321, 328, 330, 344, 351, 363, 390, 392, 407, 432, 441, 443, 445, 465, 484, 524, 525, 572, 574
hình tướng thanh tịnh 313, 346, 472, 515, 599, 608
hóa thân 32, 34, 35, 58, 144, 151, 157, 158, 159, 162, 169, 189, 192, 193, 199, 209, 210, 211, 213, 216, 230, 241, 249, 281, 298, 300, 313, 353, 358, 375, 384, 405, 418, 420, 421, 422, 426, 429, 433, 435, 449, 453, 454, 486, 495, 497, 500, 501, 506, 507, 529, 532, 533, 542, 595, 599, 608
Hội đồng Lhasa 165, 588
hưng phấn 50, 97, 609
huyễn 304, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 332, 333, 334, 371, 375, 386, 388, 389, 392, 407, 438, 439, 441, 445, 462, 464, 465, 468, 469, 470, 474, 514, 523, 553, 554, 559, 563, 585, 598, 599, 600, 601, 609, 617, 618
huyễn của cái chết 332, 375, 388, 389, 609
huyễn thân 326, 327, 329, 332, 464, 563, 598
Jātaka 609
Kashag 203, 204, 217, 591, 609
kênh 306, 320, 323, 351, 380, 381, 385, 462, 463, 468, 596, 609, 620
kênh trung tâm 381, 596
khái niệm 72, 75, 77, 78, 79, 80, 86, 89, 101, 103, 104, 105, 110, 111, 112, 113, 114, 116, 117, 133, 250, 267, 287, 288, 289, 296, 304, 326, 347, 348, 365, 385, 388, 392, 395, 414, 439, 441, 447, 449, 450, 451, 454, 455, 463, 470, 474, 477, 478, 481, 482, 484, 485, 516, 521,

523, 525, 527, 528, 557, 560, 561, 565, 609
kho báu ẩn giấu 413, 431, 433, 435, 609
không bao giờ trở lại 610
kiên nhẫn 105
kim cương 113, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 291, 292, 293, 294, 295, 301, 302, 305, 309, 313, 319, 329, 331, 334, 341, 346, 355, 356, 357, 359, 362, 363, 364, 365, 380, 403, 404, 405, 406, 407, 466, 497, 500, 505, 509, 515, 518, 534, 536, 550, 562, 563, 564, 565, 596, 638
kinh điển 28, 55, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 79, 107, 108, 109, 112, 113, 119, 120, 126, 163, 173, 181, 182, 215, 239, 267, 279, 284, 285, 291, 292, 293, 302, 307, 310, 311, 312, 317, 322, 329, 338, 344, 357, 370, 390, 403, 405, 406, 410, 411, 419, 421, 426, 430, 442, 443, 454, 455, 459, 474, 497, 500, 501, 508, 509, 510, 519, 520, 522, 530, 531, 539, 546, 548, 549, 550, 551, 562, 576, 577, 579, 580, 581, 583, 584, 586, 615
kṣatriya 598, 616
kỷ luật 45, 59, 61, 91, 94, 97, 117, 129, 184, 219, 294, 349, 375, 488, 551, 610
lamdré 405, 491, 509, 510, 511, 512, 513, 520, 529, 530, 595, 596, 610
Lạt-ma tái sinh 191, 192, 202, 207, 209, 212, 241, 342, 396, 543, 548, 611
lễ lạy 236, 243, 246, 271, 275, 337, 342, 343, 344, 350, 352, 493, 495, 535, 537, 611
lễ quán đảnh bình 305
lớp tâm trí 429, 434, 437, 448
Losar 245, 539, 611
Lotsawa 99, 428, 611, 634, 637, 661
luân hồi 34, 38, 40, 44, 47, 48, 51, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 76, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 98, 104, 114, 115, 116, 119, 128, 131, 133, 139, 242, 266, 274, 285, 289, 291, 292, 298, 300, 328, 331, 337, 359, 370, 373, 394, 399, 403, 404, 408, 418, 424, 438, 439, 444, 446, 447, 448, 451, 456, 459, 464, 465, 471, 476, 480, 484, 498, 515, 516, 517, 520, 521, 525, 526, 550, 551, 555, 556, 571, 581, 585, 593, 596, 597, 604, 605, 611, 620, 641
luân xa 323, 326, 364, 381, 382, 383, 462, 468, 470, 492, 523, 596, 611
luật 28, 45, 58, 59, 60, 61, 63, 65, 66, 73, 91, 94, 97, 100, 107, 112, 117, 121, 129, 143, 166, 168, 174, 175, 176, 177, 183, 184, 194, 219, 230, 288, 289, 294, 348, 349, 362, 375, 403, 420, 428, 447, 454, 482, 488, 501, 508, 518, 531, 534, 536,

541, 543, 544, 551, 578, 586, 595, 607, 610, 611, 638, 639
lười biếng 41, 73, 94, 131, 136, 336, 611
mahāyoga 419, 583, 605
maṇḍala 163, 253, 274, 282, 286, 296, 297, 298, 299, 306, 307, 314, 316, 321, 323, 324, 325, 337, 350, 351, 352, 353, 354, 359, 398, 419, 428, 437, 472, 493, 505, 519, 521, 522, 523, 524, 535, 582, 596, 611, 619
maṇḍala cát 299, 522, 524, 611
maṇḍala thân 522
maṇḍala vẽ 522
ma quỷ 162, 253, 254, 255, 259, 284, 288, 298, 425, 426, 465, 487, 488, 489, 569, 570, 571, 575, 582, 594
mật chú 329, 496, 604, 612
Mật thừa 174, 175, 177, 180, 186, 248, 255, 256, 268, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 296, 298, 299, 302, 303, 305, 306, 308, 309, 311, 312, 313, 314, 317, 319, 322, 323, 324, 328, 329, 330, 331, 333, 335, 336, 337, 340, 341, 343, 344, 345, 346, 357, 358, 359, 361, 362, 365, 366, 381, 382, 384, 398, 405, 407, 411, 412, 417, 419, 424, 430, 434, 442, 443, 455, 460, 461, 466, 468, 469, 474, 490, 491, 493, 495, 496, 500, 509, 510, 511, 512, 515, 519, 520, 523, 531, 533, 534, 535, 536, 540, 548, 549, 550, 563, 564, 565, 582, 595, 596, 597, 598, 612, 619
Mật tông 67, 118, 162, 174, 177, 178, 186, 188, 252, 254, 266, 267, 268, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 301, 302, 303, 304, 305, 307, 308, 310, 311, 312, 313, 314, 316, 318, 319, 322, 323, 324, 325, 327, 332, 335, 336, 337, 338, 341, 343, 344, 346, 349, 354, 355, 357, 359, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 374, 381, 382, 383, 386, 387, 388, 389, 390, 397, 398, 404, 405, 407, 418, 420, 421, 423, 424, 425, 438, 448, 453, 459, 461, 462, 464, 465, 466, 470, 474, 485, 486, 490, 491, 492, 493, 494, 496, 497, 500, 502, 503, 505, 506, 509, 515, 518, 519, 521, 522, 523, 533, 536, 541, 543, 545, 547, 548, 550, 551, 562, 563, 565, 570, 577, 586, 588, 593, 597, 598, 599, 600, 646
Mông Cổ 119, 147, 148, 172, 173, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 204, 238, 243, 248, 503, 504, 505, 506, 542, 589, 590, 612
mong muốn 32, 56, 68, 71, 73, 88, 94, 124, 127, 129, 131, 134, 144, 187, 196, 229, 270, 291, 292, 294, 299, 300, 303, 314,

335, 340, 345, 351, 354, 360, 362, 370, 372, 384, 392, 393, 404, 461, 474, 481, 485, 487, 498, 499, 516, 552, 553, 556, 557, 593, 612
năng lực giác quan 328
nền tảng 28, 51, 58, 69, 73, 75, 76, 81, 93, 99, 133, 136, 169, 174, 236, 253, 263, 274, 304, 322, 323, 331, 338, 340, 341, 354, 355, 377, 380, 381, 382, 387, 390, 391, 405, 407, 409, 410, 413, 436, 438, 439, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 451, 476, 485, 497, 498, 500, 505, 509, 513, 514, 518, 519, 527, 528, 536, 547, 550, 551, 559, 562, 584, 598, 612
nền tảng của tất cả 439, 446
ngạ quỷ 81, 101, 127, 128, 266, 378, 471, 517, 526, 555, 581, 612
nghiệp 34, 36, 39, 51, 52, 55, 65, 66, 67, 73, 82, 83, 99, 114, 124, 125, 128, 135, 136, 149, 172, 191, 208, 227, 228, 246, 256, 273, 296, 299, 305, 323, 342, 344, 347, 348, 367, 368, 370, 373, 393, 394, 395, 396, 438, 439, 455, 456, 471, 472, 473, 476, 491, 492, 493, 495, 515, 544, 556, 571, 574, 575, 578, 581, 585, 597, 608, 613
nghi lễ 32, 154, 161, 169, 175, 185, 216, 229, 243, 244, 245, 246, 251, 252, 253, 255, 256, 257, 259, 263, 264, 269, 270, 271, 279, 284, 286, 287, 290, 300, 304, 305, 306, 314, 315, 317, 318, 319, 320, 321, 350, 360, 366, 396, 397, 398, 407, 411, 419, 424, 431, 432, 443, 451, 460, 487, 488, 489, 490, 496, 501, 515, 517, 520, 521, 522, 524, 540, 567, 568, 569, 570, 571, 577, 578, 580, 581, 582, 584, 586, 597, 598, 613
ngöndro 336, 613
Ngorpa 506, 507, 508, 613
ngũ lực 137
người giúp đỡ 253, 254, 398
người mang kiến thức 419, 424, 427, 434, 613
người nghe 54, 56, 109, 116, 117, 119, 122, 140, 389
người nhập dòng 613
người phụ nữ tri thức 613
nhận thức luận 500, 501, 502, 508, 586, 587, 613
nhập Niết-bàn 30, 31, 56, 58, 59, 110, 113, 121, 247, 273, 575
Nhất lai 116, 117, 121
nhất tâm 50, 72, 89, 92, 94, 95, 96, 132, 139, 289, 320, 324, 476, 614
Như Lai 57, 290, 348, 414, 415, 438, 597, 614, 637
Như Lai tạng 414, 415, 614
niềm tin 71, 72, 75, 76, 77, 81, 96, 134, 137, 143, 151, 168, 190, 204, 214, 238, 244, 260, 268, 269, 318, 319, 339, 340, 341, 343, 356, 360, 365, 366, 420, 425, 455, 476, 517, 519, 560, 570, 571, 573, 585, 614

niềm tự hào thiêng liêng 310
niềm vui 33, 38, 42, 43, 44, 45, 66, 68, 69, 89, 96, 131, 142, 193, 257, 261, 293, 294, 295, 337, 447, 490, 523, 614
niết-bàn 597, 600, 602, 614, 620
nỗ lực 34, 43, 46, 48, 49, 59, 71, 74, 86, 92, 95, 96, 99, 109, 113, 117, 120, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 136, 138, 139, 141, 156, 160, 171, 174, 177, 178, 182, 197, 203, 206, 207, 217, 218, 223, 230, 235, 237, 239, 240, 256, 263, 265, 286, 292, 316, 320, 339, 348, 351, 359, 360, 365, 366, 372, 375, 399, 414, 439, 440, 443, 457, 477, 482, 483, 498, 527, 535, 540, 570, 574, 575, 580, 581, 609, 612, 614
nữ tu 229, 546, 564
nyen 571, 614
pháp 27, 37, 40, 47, 48, 53, 54, 55, 56, 59, 60, 65, 67, 71, 86, 93, 95, 98, 99, 115, 123, 128, 138, 140, 142, 144, 150, 152, 153, 154, 155, 157, 159, 160, 161, 162, 166, 168, 170, 171, 173, 175, 176, 183, 185, 190, 192, 197, 201, 206, 212, 223, 227, 230, 233, 235, 239, 240, 244, 246, 247, 252, 255, 256, 259, 260, 263, 266, 267, 269, 270, 271, 272, 275, 280, 281, 282, 284, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 298, 300, 303, 307, 308, 310, 311, 314, 317, 320, 327, 331, 333, 336, 337, 339, 340, 341, 342, 344, 345, 352, 356, 364, 367, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 381, 388, 391, 396, 397, 409, 410, 411, 419, 420, 421, 423, 424, 425, 426, 427, 429, 430, 433, 440, 442, 454, 455, 461, 462, 464, 467, 474, 479, 480, 484, 497, 498, 501, 502, 504, 505, 514, 515, 523, 529, 530, 532, 533, 534, 536, 538, 544, 553, 554, 557, 562, 564, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 578, 580, 586, 593, 594, 595, 596, 597, 599, 606, 607, 608, 614, 615, 634, 637, 638, 639
Phật địa 105, 143, 615
Phật nguyên thủy 417, 575, 615
phiền não 35, 52, 53, 60, 62, 68, 70, 71, 86, 88, 93, 94, 98, 101, 102, 103, 105, 108, 114, 115, 119, 121, 128, 129, 130, 132, 133, 135, 136, 140, 141, 142, 143, 144, 164, 167, 252, 266, 272, 275, 287, 290, 292, 295, 296, 297, 299, 300, 305, 309, 310, 318, 327, 328, 329, 333, 334, 336, 338, 339, 343, 344, 347, 349, 351, 354, 356, 359, 394, 408, 429, 430, 441, 442, 466, 469, 477, 478, 487, 488, 489, 490, 499, 503, 510, 514, 515, 516, 517, 519, 522, 526, 549, 550, 553, 554, 558, 559, 560, 585, 593, 600, 615
phiền não chướng ngại 105, 615
phổ biến lần thứ hai 170

phúc lạc 48, 307, 317, 331, 391, 470
Phương tiện thừa 280
quán đảnh 143, 173, 180, 186, 237, 282, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 322, 323, 337, 358, 359, 361, 362, 363, 410, 412, 415, 423, 424, 442, 455, 458, 459, 473, 474, 491, 493, 510, 512, 517, 518, 520, 521, 522, 524, 527, 533, 535, 615
quán đảnh bí mật 322
quán tưởng 87, 88, 286, 290, 296, 304, 306, 307, 308, 309, 314, 315, 316, 318, 319, 320, 321, 323, 324, 325, 327, 329, 332, 333, 335, 343, 345, 346, 347, 349, 350, 352, 353, 355, 359, 361, 364, 374, 375, 434, 437, 438, 443, 451, 463, 465, 466, 468, 469, 470, 474, 487, 490, 519, 521, 523, 563, 565, 596, 597, 599, 600
quả vị 117, 310, 506
quy y 255, 302, 315, 337, 338, 339, 340, 341, 343, 350, 351, 353, 354
sắc thân 312, 313, 314, 329, 334, 353, 522, 616
sàdhana 314, 363, 598, 616
saṃsara 596, 611
sarma 417, 598, 616
sáu sự hoàn hảo 281, 312, 322, 449, 464
sáu yoga của Naropa 461
sự bình thản 57, 484
sự chuyển di tâm thức 462, 598
sự hoàn hảo 34, 126, 127, 128, 132, 159, 281, 295, 312, 322, 344, 434, 445, 449, 464, 595, 618
sự hoàn hảo tuyệt vời 445
sự hợp nhất của an định và tuệ giác cao hơn 499
sự hợp nhất của hình tướng và tính "không" 480, 481
sự nắm bắt 83, 560
sự tồn tại cố hữu 79, 98, 100, 102, 103, 104, 105, 111, 132, 133, 139, 298, 302, 310, 313, 317, 325, 335, 346, 349, 354, 413, 464, 465, 478, 479, 487, 489, 500, 523, 557, 559, 560, 561, 594, 600
sự xuất gia 217
suy đồi 246
tái sinh 30, 32, 35, 36, 38, 39, 51, 65, 66, 69, 81, 82, 83, 84, 85, 89, 90, 91, 101, 115, 116, 125, 129, 133, 157, 161, 184, 185, 191, 192, 194, 199, 202, 207, 208, 209, 210, 212, 213, 214, 241, 242, 266, 291, 332, 342, 345, 370, 371, 372, 374, 375, 378, 379, 380, 386, 387, 390, 391, 393, 394, 395, 396, 421, 471, 472, 474, 486, 493, 496, 498, 504, 505, 515, 540, 543, 546, 548, 554, 555, 572, 574, 575, 581, 593, 596, 599, 611, 621
Tam bảo 339, 340, 341, 353, 598, 617
tâm bồ-đề 121, 125, 500, 593, 598, 617

tâm giác ngộ tối thượng 617
tâm hồng tăng 617
tâm huyễn 324, 325, 327, 328, 334, 386, 598, 600, 617
tâm nền tảng 407, 528, 559
tâm sở 617
tâm thanh tịnh 306, 313, 321, 439, 440, 594
tâm tỉnh thức 322, 530, 593, 598, 617, 639
tâm vi tế 324, 382, 385, 388, 617
Tăng đoàn 53, 56, 57, 59, 60, 61, 169, 177, 245, 246, 264, 339, 340, 363, 598
Tăng sĩ xuất gia 617
tantra 37, 173, 177, 194, 254, 279, 280, 281, 282, 283, 285, 289, 290, 291, 292, 293, 302, 305, 306, 307, 311, 313, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 327, 329, 331, 334, 335, 340, 353, 361, 381, 382, 384, 387, 403, 405, 406, 407, 408, 412, 418, 419, 421, 427, 428, 430, 432, 434, 436, 437, 438, 448, 449, 450, 454, 459, 470, 497, 500, 501, 508, 514, 518, 519, 520, 523, 527, 530, 531, 536, 549, 550, 551, 565, 583, 593, 595, 596, 597, 598, 600, 612, 617, 618, 636, 638, 639, 640, 641
tantra hành động 305, 317, 318, 319, 335, 427, 598, 617
terma 405, 419, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 583, 598, 599, 606, 618
tertön 431, 433, 434, 435, 583, 599, 618
thần 27, 28, 29, 32, 35, 37, 39, 41, 42, 48, 49, 52, 56, 57, 67, 68, 70, 72, 73, 74, 76, 84, 85, 86, 88, 89, 90, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 103, 112, 114, 124, 128, 129, 130, 132, 136, 142, 150, 153, 159, 162, 164, 169, 170, 175, 184, 185, 208, 209, 218, 224, 232, 234, 238, 242, 252, 253, 254, 255, 259, 260, 261, 262, 263, 265, 266, 267, 268, 269, 272, 273, 274, 275, 284, 286, 287, 288, 290, 291, 294, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 332, 333, 335, 336, 337, 339, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 353, 354, 355, 357, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 370, 371, 375, 378, 380, 381, 382, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 395, 396, 405, 407, 411, 413, 417, 420, 421, 424, 425, 427, 434, 438, 440, 445, 447, 450, 454, 455, 456, 459, 460, 463, 464, 465, 466, 468, 469, 470, 472, 473, 474, 476, 478, 479, 480, 482, 483, 484, 485, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 495, 499, 500, 501, 503, 504, 505, 506, 507, 515, 517, 519, 520, 521, 522, 523,

524, 525, 529, 533, 534, 535, 541, 542, 547, 549, 550, 553, 554, 563, 565, 570, 573, 574, 576, 577, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 604, 608, 612, 616, 618, 619, 622, 636, 639
thân cầu vồng 447, 448, 474, 585, 599, 618
thần chú 124, 255, 259, 267, 273, 275, 284, 287, 290, 291, 299, 300, 301, 302, 307, 311, 314, 315, 320, 321, 347, 348, 364, 395, 396, 421, 434, 460, 473, 491, 521, 523, 573, 582, 584, 596, 618, 636
thành tựu giả 288, 406, 494, 500, 512, 562
thân huyễn bất tịnh 327, 618
thân huyễn thanh tịnh 328, 334, 618
thần kỳ 124, 454, 574, 639
thần thiền định 88, 299, 302, 305, 309, 318, 343, 359, 360, 492, 618
thiền định 30, 32, 36, 37, 40, 41, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 59, 67, 72, 73, 74, 75, 78, 79, 80, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 115, 121, 130, 132, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 151, 162, 167, 182, 184, 208, 239, 241, 252, 255, 261, 264, 266, 268, 279, 287, 291, 292, 294, 295, 296, 298, 299, 300, 301, 302, 305, 306, 307, 309, 310, 311, 313, 314, 315, 316, 318, 319, 320, 321, 322, 326, 327, 329, 332, 334, 335, 336, 337, 338, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 354, 357, 358, 359, 360, 367, 368, 370, 371, 372, 373, 374, 376, 378, 379, 381, 382, 383, 387, 390, 397, 403, 404, 408, 409, 410, 413, 414, 415, 423, 425, 426, 428, 434, 437, 442, 443, 445, 446, 447, 455, 456, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 474, 476, 477, 478, 479, 482, 483, 484, 485, 487, 488, 490, 491, 492, 493, 499, 509, 511, 513, 514, 515, 517, 518, 520, 521, 522, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 531, 533, 534, 535, 538, 540, 541, 542, 543, 548, 550, 551, 552, 553, 554, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 582, 583, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 604, 609, 612, 618, 619, 620, 621, 637
thiền định ổn định 96, 619
thiện xảo trong các phương tiện 441
thiết lập liên tục 619
thoát khỏi hoạt động 619
thực hành sơ bộ 125, 336, 350
tích tập công đức 99, 116, 311, 312, 313, 314, 354, 602

tích tập trí tuệ 99, 312, 313
tính bất khả phân ly của luân hồi và niết-bàn 525
Tịnh độ 620
tính "không" 76, 79, 93, 96, 98, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 110, 111, 112, 113, 119, 121, 126, 133, 134, 139, 141, 144, 202, 260, 280, 283, 288, 293, 297, 301, 302, 304, 305, 307, 309, 310, 311, 313, 315, 316, 317, 318, 321, 324, 325, 326, 327, 328, 330, 331, 333, 334, 336, 346, 349, 353, 354, 355, 359, 360, 365, 375, 385, 386, 388, 404, 407, 408, 413, 414, 415, 429, 437, 439, 440, 441, 445, 446, 447, 450, 451, 468, 470, 475, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 489, 499, 500, 514, 520, 523, 525, 526, 527, 528, 529, 537, 540, 544, 550, 551, 558, 559, 560, 561, 580, 594, 595, 597, 599, 609, 618, 620
tinh tấn ba-la-mật 620
tổng hợp 82, 187, 389, 413, 497, 533, 534, 549
tồn tại 28, 37, 40, 43, 45, 56, 59, 67, 70, 71, 72, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83, 88, 98, 100, 102, 103, 104, 105, 111, 113, 119, 120, 121, 127, 128, 132, 133, 134, 138, 139, 140, 141, 167, 172, 174, 185, 190, 196, 197, 201, 221, 242, 273, 283, 285, 298, 299, 302, 304, 308, 309, 310, 311, 313, 317, 325, 326, 330, 333, 335, 341, 346, 349, 354, 355, 363, 364, 365, 369, 378, 380, 382, 386, 396, 410, 413, 414, 415, 418, 427, 428, 433, 435, 439, 444, 446, 449, 450, 457, 458, 464, 465, 470, 474, 477, 478, 479, 480, 482, 487, 488, 489, 497, 498, 500, 505, 510, 511, 514, 516, 520, 523, 525, 527, 528, 540, 551, 557, 559, 560, 561, 573, 575, 576, 578, 579, 581, 584, 594, 600, 615, 620
torma 251, 255, 582, 620
trạng thái trung gian 332, 371, 379, 380, 390, 392, 462, 471, 593, 598, 620
trí tuệ ba-la-mật 488, 489, 586, 620
trí tuệ cao quý 136, 142, 510, 514, 515, 520, 529, 620
Trường học mới 621
Trụ trì 162, 176, 545, 547, 548, 549
từ bi 30, 32, 34, 35, 37, 50, 79, 86, 115, 118, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 131, 133, 134, 141, 167, 209, 240, 242, 270, 274, 280, 290, 292, 299, 300, 311, 316, 339, 346, 353, 354, 356, 358, 360, 362, 365, 408, 426, 479, 485, 495, 515, 558, 559, 560, 562, 597, 602
vĩ nhân 123, 422, 622
vị thần 28, 32, 39, 52, 142, 150, 162, 175, 252, 253, 254, 255, 260, 261, 263, 265, 267, 269, 286, 287, 288, 296, 297, 298,

299, 306, 308, 309, 310, 313, 314, 315, 316, 318, 319, 320, 321, 323, 324, 325, 326, 329, 333, 335, 337, 342, 343, 344, 353, 355, 357, 359, 360, 361, 389, 391, 392, 393, 405, 424, 434, 438, 455, 456, 465, 466, 468, 469, 472, 487, 489, 492, 500, 506, 507, 521, 522, 523, 524, 525, 529, 535, 547, 570, 576, 579, 580, 582, 584, 585, 598

vị vua tôn giáo 157, 169, 171, 183, 189, 587, 588

vô minh 30, 31, 49, 52, 66, 67, 70, 71, 72, 74, 76, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 115, 150, 252, 266, 292, 298, 337, 338, 388, 413, 441, 455, 479, 483, 487, 549, 550, 553, 571, 578, 596, 622

vô ngã 75, 77, 78, 80, 85, 622

vô niệm 101, 140, 315, 336, 391, 414, 453, 622

vô số kiếp 164, 442, 622

vô thường 69, 75, 77, 78, 80, 85, 86, 94, 95, 113, 133, 139, 242, 250, 294, 302, 337, 354, 364, 367, 368, 369, 370, 371, 398, 399, 554, 560, 561, 622

vô trường phái 506

vô tướng 57, 139, 140, 415, 563, 622

yếu tố cấu thành 75, 76, 82, 378, 464, 600, 622

yoga Mật tông 177, 186, 324, 332, 381, 418, 425, 461, 485, 486, 500, 577

yoga nhiệt 462

yoga tantra cao nhất 280, 281, 305, 306, 307, 317, 320, 322, 324, 327, 331, 335, 340, 361, 382, 387, 438, 448, 470, 518, 519, 523, 536, 593, 595, 596

ý thức 47, 48, 73, 75, 77, 81, 82, 90, 97, 98, 102, 103, 112, 144, 167, 208, 209, 227, 257, 260, 261, 262, 268, 290, 294, 298, 307, 308, 310, 311, 313, 315, 317, 323, 324, 326, 327, 328, 330, 331, 335, 345, 353, 354, 359, 371, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 394, 398, 413, 442, 444, 462, 463, 464, 468, 470, 471, 472, 473, 481, 486, 487, 489, 490, 498, 517, 524, 525, 526, 528, 553, 554, 559, 569, 594, 619

CHỈ MỤC TÊN RIÊNG

Ajātaśatru 273, 622

Amaravajradevī 507, 622

Amitāyus 507, 533, 623

Amoghasiddhi 391, 397, 435, 623

Ānanda 51, 56, 57, 58, 59, 60, 531, 623

Ānandagarbha 427, 623

Āryadeva 133, 508, 623, 637

Asaṅga 89, 90, 96, 99, 142, 508, 552, 623, 647, 657

Aśoka 108, 154, 424, 587, 623

Atiśa 30, 174, 175, 176, 177, 368,

458, 495, 496, 497, 506, 507, 536, 537, 538, 551, 552, 589, 623, 639
Avalokiteśvara 189, 623, 655
Bản dịch của giáo pháp 634
Bản dịch của Luận 634
Ban-thiền Lạt-ma 187, 196, 206, 209, 211, 475, 541, 547, 555
Baram Kagyu 457, 623
Baso Chögi Gyeltsen 623
Bát-nhã 107, 110, 111, 112, 113, 117, 122, 175, 248, 250, 398, 466, 508, 544
Bé Jambel 419, 623
Belchen Kékhö 580, 623
Belgyi Dorjé 171, 172, 623
Belsa 157, 623
Beltsek 170, 420, 623, 625
Bhaiṣajyaguru 298, 405, 631
Bhṛkutī 623
Bimbisāra 623
Brahmadatta 623
Candrakirtī 624, 639, 640
Càn Long 196, 197
Channa 624
Chim Shakya Trawa 624
Chöbar 500, 511, 624
Chögi Wangchuk 624
Chogyur Déchen 435, 624
Chöjé Töndrup Rinchen 533, 624
Chokro Lügyeltsen 420, 624
Chucham 579, 624
Cunda 58, 624
Đại thừa 28, 85, 90, 91, 92, 99, 103, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 126, 127, 129, 133, 136, 141, 163, 164, 167, 168, 176, 177, 208, 280, 281, 283, 284, 285, 287, 289, 291, 292, 298, 302, 307, 312, 340, 353, 375, 403, 404, 405, 420, 430, 436, 448, 460, 492, 508, 515, 518, 584, 587, 595, 599, 640, 641
Daṇḍapāṇi 41, 42
Đặng Tiểu Bình 234
Darma Dodé 473, 624
Darma Wangchuk 457, 624
Di-lặc 30, 37, 108, 246, 500, 508, 533, 534, 535, 539, 544, 552
Doktséwa 530, 624, 641
Dombī Heruka 530, 624
Drakpa Gyeltsen 498, 500, 502, 504, 520, 625, 627
Drenka mukti 625
Drobukpa 428, 625
Drogön 503, 625
Drokmi 178, 495, 497, 511, 512, 519, 520, 625
Dudjom Rinpoche 166, 404, 418, 422, 431, 450, 625, 652
Durjayacandra 530, 621, 625
Düsong 588, 625
Dzogchen Péma Lingpa 436, 625
Gampopa 457, 458, 459, 460, 461, 474, 482, 589, 625
Gaṇapati 507, 625
Gawa Beltsek 420, 625
Gayadhara 512, 519, 520, 625
Gélukpa 91, 97, 177, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 190, 195, 201, 202, 204, 229, 244, 245,

329, 332, 334, 336, 405, 409, 411, 413, 414, 509, 531, 532, 535, 536, 539, 541, 542, 543, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 552, 553, 554, 558, 560, 561, 563, 564, 565, 590, 625
Gendün Druba, đức Daila Lama I 184, 185, 539, 541, 625
Gendün Gyatso, đức Daila Lama II 184, 185, 626
Gompo Namgyel 202, 590, 626
Gönchok Jikmé Ongpo 542, 626, 637, 641
Gongpo 579, 626, 642
Gopā 626
Gorampa Sönam Senggé 498, 506, 507, 626
Guhyasamāja 194, 325, 327, 388, 405, 428, 530, 626
Guṇaprabha 544, 626, 639
Günga Gyeltsen Bel Sangpo 178, 500, 626, 632
Günga Nyingpo 178, 497, 506, 511, 512, 533, 589, 626, 632
Güntu Sangmo 578, 626
Güntu Sangpo 417, 578, 626
Gyasa 158, 626
Gyeltsap Darma Rinchen 537, 626
Gyelwa Karmapa 186, 187, 209, 210, 457, 626
Gyodön Sönam Lama 486, 626
Hashang Mahayāna 626
Hayagrīva 254, 626
Heruka 194, 333, 405, 432, 434, 455, 470, 530, 534, 540, 624, 626, 640
Heruka Cakrasaṃvara 194, 405, 626
Hevajra 174, 255, 279, 289, 295, 333, 334, 405, 428, 492, 495, 501, 505, 509, 514, 516, 519, 520, 521, 522, 524, 525, 526, 529, 530, 596, 626, 638
Hinudevī 507, 627
Hla Rik 496, 627
Hlasang 190, 192, 193, 590, 627
Hộ Pháp 491, 627
Hūṃkāra 428, 627
Indrabhūti 281, 282, 427, 627
Indrabodhi 420, 423, 434, 530, 627, 637
Indrasena 424, 627
Jambel Gyatso, đức Dalai Lama VIII 196, 627
Jambel Shé Nyen 420, 422, 429, 437, 450, 627
Jamgon Kongtrül 590, 627
Jamyang Gyeltsen 513, 627
Jamyang Khyentsé Wangchuk 508, 512, 627
Jamyang Sheba 627
Jangchup Ö 175, 627
Jang Gya 542, 627
Jigme Lingpa 319, 336, 356, 450, 627
Jñānasūtra 420, 627
Jñānendra 167, 627
Jomden Rikpé Sangyé 428, 627
Jonangpa 188, 414, 627
Jowo Rinpoché 628
Kadampa 176, 177, 368, 458, 459, 460, 461, 537, 551, 589, 628

Kālacakra 237, 248, 254, 324, 361, 405, 428, 535, 563, 592, 628, 638
Kamalaśīla 91, 163, 164, 167, 168, 253, 443, 628, 637
Kāmarāja 628
Kānha 628
Karma Kagyu 457, 628
Karma Lingpa 390, 435, 628
Karmapa 181, 184, 186, 187, 188, 209, 210, 457, 458, 479, 533, 626, 628, 632, 651
Kauṇḍinya 53, 628
Kédrup Gyatso 628
Khön 178, 496, 497, 507, 628
Khön Nāgarakṣita 496, 628
Kim cương Tát-đỏa 346
Kim cương thừa 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 291, 292, 293, 294, 295, 301, 302, 305, 309, 313, 329, 331, 334, 341, 355, 356, 357, 359, 362, 363, 364, 365, 380, 403, 404, 405, 406, 407, 497, 500, 505, 509, 515, 518, 534, 536, 550, 562, 563, 564, 565, 596
Kim cương trì 466
Kirtībhadra 621, 628
Kṛṣṇacaturin 628
Kṣntivadin 628
Kungtang 628
Kurukullā 507, 628
Kutsang Rinpoché 212, 213, 628
Kyungpo Nenjor 467, 628
Lalitavajra 629
Lang Darma 170, 171, 172, 175, 186, 588, 596, 629
Lekbé Sherap 629
Licchavi 629
Līlāvajra 427, 629
Lobön Sönam Tsémo 500, 629
Lokakṣema 629
Longchen Rapjampa 421, 440, 449, 629
Long Thọ 110, 134, 139, 140, 142, 143, 283, 329, 405, 406, 436, 453, 508, 530, 537, 552, 587, 639
Losang Belden Denbé Nyima 555, 629
Losang Tséwang 211, 212, 629
Machik Lapdrön 486, 490, 629
Mahakala 495, 507
Mahakaṭśyapa 629
Maitripa 453, 530, 621, 629
Mañjuśrī 162, 298, 405, 495, 496, 497, 500, 501, 506, 507, 532, 533, 535, 537, 538, 540, 552, 629
Mañjuśrīmitra 429, 627, 629
Mao Trạch Đông 205, 220, 591
Ma Rinchen Chok 420, 428, 629
Marpa 455, 456, 461, 473, 589, 630, 648
Ma vương 49, 50, 52
Milarépa 368, 456, 458, 459, 460, 461, 473, 589, 630
Mönlam Chenmo 243, 539, 590, 630
Muchen Gönchok Gyeltsen 507, 630
Mūla-Sarvāstivāda 403, 630
Nairātmyā 630

Nakpo Utsita Chiwa Mépa 530, 630
Nāropa 461, 473, 563, 598, 616, 630, 653
Néchung oracle 630
Ngakchang Günga Rinchen 508, 630
Ngawang Belden 542, 630
Ngawang Losang Gyatso, đức Dalai Lama V 152, 186, 187, 542, 590, 630
Ngawang Yéshé Gyatso 193, 630
Ngödrup Drakpa 583, 630, 640
Ngorchen Gönchok Hlündrup 498, 528, 630
Ngorchen Günga Sangpo 307, 498, 506, 507, 630
Nguyệt Xứng 508, 544
nhà tiên tri Gadong 547
Niguma 467, 470, 518, 535, 630
Nup Sangyé Yéshé 428, 631
Nyang Rel Nyima Öser 435, 436, 631
Nyatri Tsenpo 152, 153, 631
Nyelwa Nakpo 579, 631
Nyima Drakpa 436, 631
Nyingma 166, 170, 178, 188, 254, 255, 307, 336, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 411, 412, 415, 417, 418, 419, 421, 422, 425, 427, 428, 430, 431, 432, 433, 436, 438, 439, 443, 448, 451, 467, 475, 496, 497, 506, 508, 562, 563, 565, 583, 595, 631, 652, 663
Orgyen Terdak Lingpa 422, 631
Öserden 579, 631
Pabongka 543, 631
Padampa Sangyé 485, 486, 631
Padmasambhava 162, 163, 240, 254, 255, 390, 405, 407, 418, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 431, 432, 433, 434, 435, 496, 532, 570, 572, 575, 578, 588, 598, 599, 631, 651
Padmavajra 530, 621, 631
Pakmodrupa 182, 184, 457, 483, 589, 631
Pakmodrupa Dorjé Gyelpo 457, 631
Pakmo Kagyu 457, 631
Pakpa 180, 181, 187, 503, 505, 506, 589, 624, 631
Patrul Rinpoche 422, 631
Péma Lingpa 435, 436, 625, 631
Péma Ösel Dongak Lingpa 631
Pháp Xứng 534, 587
Phật A-di-đà 287, 391, 422
Phổ Hiền 418, 419, 428, 429, 436, 437, 490
Pohla 195, 631
Potala 157, 189, 190, 191, 210, 216, 219, 225, 226, 342, 425, 545, 546, 644, 661
Prabhāhasti 423, 631
Prasenajit 273, 631
Pudön 34, 36, 164, 166, 167, 168, 182, 317, 508, 589, 639
Quán Thế Âm 127, 151, 152, 156, 157, 159, 160, 189, 214, 230, 255, 299, 300, 309, 395, 405, 427, 434, 495, 496, 507, 532, 533, 623
Qubilai Khan 180, 185, 505, 506, 589

Rapjampa 421, 440, 449, 629, 632
Ratna Lingpa 430, 435, 632
Ratnasambhava 391, 397, 434, 632
Relbachen 157, 169, 170, 171, 174, 176, 285, 588, 632
Rendawa 533, 534, 632
Réting Rinpoché Jambel Yéshé 207, 632
Rikdzin Ngagi Ongpo 436, 632
Rinchen Sangpo 173, 175, 285, 589, 632
Rolbé Dorjé 533, 632
Śabalagaruḍa 507, 632
Sachen Günga Nyingpo 506, 511, 512, 589, 632
Śākyamuni 32, 35, 174, 244, 247, 575, 586, 594, 597, 598, 632
Sakya Paṇḍita Günga Gyeltsen Bel Sangpo 632
Sakya Senggé 632
Śākyaśrībhadra 632
Sakya Trizin 632
Sakya Trizin Ngawang Günga 632
Sangyé Gyatso 190, 192, 632
Sangyé Lama 435, 632
Sangyé Lingpa 435, 632
Śāntarakṣita 162, 163, 164, 407, 418, 425, 426, 572, 588
Śāntideva 124, 128, 130, 132, 508, 632
Śāntipa 358, 359, 495
Saraha 453, 632
Śāriputra 122, 123, 633
Saroruhavajra 501, 530, 633, 637, 638
Sarvārthasiddha 39, 633
Śāvarī 453, 633
Sékhar Chungwa 511, 633
Sénalek 169, 568, 588, 633
Shangdön Chobar 633
Shangpa Kagyu 457, 633
Shang Tselpa 457, 633
Shenrap 572, 573, 574, 575, 576, 579, 580, 586, 624, 633
Sherap Tsültrim 633
Shikpo Lingpa 435, 633
Shudön Dorjé Gyap 502, 633
Siddhārtha Gautama 32, 290, 597, 633
Siṃhanada 507, 633
Siṃhavaktrā 507, 633
Sönam Gyatso 184, 185, 542, 590, 633
Songtsen Gampo 157, 158, 159, 160, 161, 183, 259, 587, 588, 633
Śrī Siṃha 420, 423, 429, 450, 633
Subhuti 113, 114, 117, 633
Śuddhodana 36, 38, 40, 41, 42, 46, 55, 273, 633
Sumatikirtī 634
Sumpa Khenpo 486, 634
Surchung 428, 634
Surpoché 428, 634
Sư tử Śakya 633
Śvetaketu 35, 634
Tangla 570, 634, 645
Tārā 159, 405, 635, 649
Tarpa Lotsawa 428, 634
Tarthang Tulku 420, 430, 431, 634, 663

Tenzin Gyatso, đức Dalai lama XIV 216, 219, 406, 554, 591, 634
Terdak Lingpa 422, 435, 490, 631, 634
Thế Thân 90, 99, 501, 508, 534, 544
Tilottamā 634
Tonmi Sambhota 634
Töpa Bhadra 486, 634
Totori Nyentsen 156, 587, 629, 634
Tötreng 426, 634
Trí Détsuktsen 634
Trinlé Gyatso, đức Dalai Lama XII 199, 634
Trí Songdétsen 634
Tritsun 157, 634
Tröma 490, 634
Trülnang 158, 635
Trung đạo 110, 436, 502, 508, 544, 639, 640
Trường phái Duy tâm 404
Tsangyang Gyatso, đức Dalai Lama VI 191, 192, 193, 194, 635
Tsarchen Losel Gyatso 506, 507, 635
Tsarpa 506, 507, 508, 635
Tselpa Kagyu 457, 635
Tsenpo Khoré 173, 635
Tsong Khapa Losang Drakpa 531, 635
Tsur Shönnu Senggé 502, 635
Tugen Losang Chögi Nyima 510, 635
Tupden Gyatso, đức Dalai Lama XIII 199, 591, 635
Tüsum Khyenpa 457, 635
Udraka Rāmaputra 48, 52, 635
Upāli 60, 635
Vairocana 391, 397, 418, 421, 428, 429, 434, 635
Vajrakīla 508, 635
Văn Thành 158, 159, 160, 588
Vasudhara 428, 507, 635
Vimalamitra 418, 420, 421, 428, 429, 635
Virūpa 288, 491, 492, 493, 494, 511, 512, 513, 514, 520, 635, 640
Werma 579, 635
Yamantaka 405, 469, 533, 636
Yangdak Gyelpo 579, 636
Yaśodharā 41, 42, 636
Yéshédé 170, 636
Yeshe Dönden 549, 636
Yéshé Ö 173, 175, 285, 636
Yéshé Tsogyel 422, 432, 490, 636
Yönden Gyatso 185, 186, 428, 590, 636

CHỈ MỤC TÊN TÁC PHẨM

Bản chất của những giải thích tốt, Chuyên luận phân biệt có thể diễn giải và xác định 637
Bản tóm tắt nhận thức có giá trị 637
Biên niên sử xanh 147, 164, 458, 459, 637
Bình luận về Tóm tắt của nhận thức xác thực 637
Bốn bài chú giải đan kết về sự trình diễn vĩ đại các giai đoạn của con đường 637
Bốn trăm 508, 637

Cakrasaṃvara Tantra 637
Cây ước nguyện đại bảo 637
Con đường hoàn chỉnh của Đại ấn 637
Cuộc đời của 84 bậc Thánh 637
Điểm lửa của giai đoạn hoàn thiện 638
Guhyasamāja-tantra 638
Hướng dẫn làm thẳng những khúc quanh 638
Kālacakra-tantra 638
Kho tàng trí tuệ của nhận thức xác thực 638
Kho tàng Vi diệu pháp 99, 534, 638
Kinh Biệt biệt giải thoát 638
Kinh Cha con gặp nhau 638
Kinh Chuyển pháp luân 53, 638
Kinh Đại Niết-bàn cuối cùng 638
Kinh Giải thích tư tưởng 127, 134, 141, 142, 143, 638
Kinh Hạnh phúc 638
Kinh Kim cương 113, 638
Kinh Lalitavistara 638
Kinh Thập pháp 341, 639
Kinh Trường bộ 62
Kinh Về giới luật xuất gia 639
Lalitavistara Sutra 29, 35, 639
Luận tạng Vi diệu pháp 99, 639
Lưới thần kỳ 639
Mật điển bí mật của Đại tướng 639
Mật điển căn bản của hai kỳ thi 639
Mật điển được gọi là 'Những câu hỏi của bậc thượng đẳng Subāhu 639
Mật điển trí tuệ thiết yếu 639
Mật điển về sự phát sinh tự nhiên vĩ đại của tánh giác 439, 639
Nhập Trung đạo 639
Những bài kệ gốc về con đường trung đạo 639
Samputa-tantra 640
Saṃvara-tantra 640
Tâm Yếu của Longchenpa 640
Tinh chất thâm sâu nhất của bốn phần 640
Tinh túy thâm sâu của cõi rộng lớn 640
Trang hoàng cho sự chứng ngộ rõ ràng 641
Trí tuệ viên mãn trong 8.000 dòng 641
Tuyên bố của Ba 426, 427, 641
Tuyển Tập Kinh 641
Vajra-pañjara-tantra 641
Vẻ ngoài quý giá về tính bất khả phân của luân hồi và Niết-bàn, Cái thấy cốt yếu của mọi tantra 641
Vòng hoa báu 641
Vòng hoa giáo lý quý giá 542, 641
Xác nhận nhận thức hợp lệ 641

CHỈ MỤC ĐỊA ĐIỂM

Achi 501, 641
Amdo 148, 174, 200, 202, 211, 214, 221, 223, 231, 531, 641, 655
Ấn Độ 28, 29, 30, 31, 32, 49, 52, 54, 55, 60, 61, 62, 80, 88, 92, 107, 108, 109, 110, 112, 118, 123, 124, 151, 152, 154, 155,

156, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 182, 189, 190, 199, 200, 203, 204, 210, 216, 217, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 237, 249, 253, 254, 255, 267, 271, 273, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 296, 297, 299, 301, 302, 305, 307, 318, 358, 403, 404, 405, 406, 407, 409, 410, 411, 413, 414, 415, 417, 418, 420, 422, 426, 427, 428, 443, 453, 455, 457, 458, 462, 464, 473, 485, 486, 490, 491, 492, 494, 495, 501, 503, 507, 511, 512, 519, 535, 536, 539, 540, 543, 546, 549, 554, 562, 564, 572, 574, 581, 585, 587, 588, 589, 591, 592, 593, 598

ba tỉnh 148, 186

Bồ-đề Đạo tràng 49, 175

Bön Mountain 641

Bugyel 147, 641

Bumla 201, 641

Chong Gyé 153, 186, 642

Đại học Mật tông Hạ 548

Đại học Mật tông Thượng 548, 646

Densatil 182, 457, 589, 642

Dhanakośa 423, 436, 642

Dharamsala 118, 125, 226, 227, 228, 229, 319, 350, 457, 479, 538, 649, 650, 651, 658, 663

Do Dö 147, 642

Do Mé 147, 642

Drébung 186, 229, 245, 539, 540, 547, 642

Drébung Déyang 547, 642

Drébung Gomang 547, 642

Drikung 457, 625, 642

Drokri 539, 642

Drongmoché 508, 642

Ganden Jangtsé 547, 548, 642

Ganden Shardzé 545, 547, 642

Gongpo 579, 626, 642

Gugé 173, 176

Gurkha 196, 197, 201, 590, 642

Gyangdur 502, 642

Gyantsé 149, 199, 642

Hlamö Latso 199, 211, 214, 642

Hlokha 486, 642

Jokhang 158, 185, 259, 546, 643

Kailasha 643

Kangchen 147, 194, 643

Kapilavastu 42, 51, 55, 273, 643

Katok 430, 436, 628, 643

Kham 147, 148, 182, 188, 200, 201, 202, 203, 204, 218, 219, 221, 223, 231, 436, 591, 643

Korlochen 501, 643

Kumbum 202, 211, 214, 247, 248, 643

Kusinārā 58, 273, 643

Labrang 202, 643, 659

Lari 579, 643

Lhasa 147, 149, 153, 157, 158, 164, 165, 168, 178, 184, 185, 186, 187, 191, 194, 199, 201, 202, 203, 204, 206, 207, 211, 213, 214, 215, 216, 219, 220, 224, 225, 232, 236, 237, 243,

244, 247, 253, 265, 443, 537, 539, 546, 548, 588, 590, 591, 643, 651
Litang 194, 643
Lumbinī 273, 643
Machu 147, 148, 643
Magadha 273, 643
Marpori 157, 425, 643
Menri 576, 643
Mindroling 436, 643
Nālandra 643
Nālendra 643
Nartang 182, 644
Néchung 216, 218, 219, 226, 251, 547, 630, 644
Ngari 147, 148, 644
Ngari Gorsum 147, 644
Norbulingka 216, 224, 225, 644
Nyarong 202, 204, 590, 631, 644
Odantapurī 163, 644
Pakmodru 182, 183, 186, 589, 644
Penyül 506, 644
Pö 147, 644
Podrang 226, 644
Potala 157, 189, 190, 191, 210, 216, 219, 225, 226, 342, 425, 545, 546, 644, 661
Rajagṛha 644
Ramoché 157, 225, 644
Réting 177, 207, 208, 211, 212, 214, 217, 219, 537, 591, 632, 644
Rinbung 183, 644
Riwotsé Nga 644
Rumtek 458, 644
Sahor 255, 423, 424, 644
Samyé 163, 165, 260, 403, 418, 420, 421, 426, 428, 496, 588, 644
Sangri Khangmar 486, 490, 644
Sarnath 53, 267, 645
Séra Monastery 645
Shalu 508, 645
Shangshung 157, 425, 572, 573, 574, 575, 580, 645
Shédrupling 547, 645
Shigatsé 149, 236, 495, 576, 645
Śītavana 420, 423, 645
Sokla Gyao 147, 645
Sông Dri 645
Sosadvīpa 423, 645
Śrāvastī 273, 645
Śrī Dhanyakaṭaka 645
Taksik 572, 573, 645
Taktsé 208, 211, 214, 645
Tangchu 255, 645
Tangla 570, 634, 645
Tashihlünpo 187, 196, 206, 541, 547, 645
Tashi Trigo 645
Toling 175, 176, 645
Trochu 581, 645
Trung Á 28, 147, 153, 154, 155, 157, 169, 172, 178, 189, 204, 247, 248, 283, 573, 574, 587
Trung Quốc 29, 110, 119, 147, 148, 149, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 172, 179, 180, 183, 184, 188, 189, 190, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203,

204, 205, 206, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 244, 247, 248, 253, 254, 261, 265, 283, 296, 406, 407, 420, 421, 425, 442, 443, 457, 458, 505, 506, 507, 532, 539, 541, 542, 545, 557, 575, 583, 584, 585, 587, 588, 590, 591, 592
Tsang 147, 148, 174, 183, 186, 187, 494, 502, 506, 542, 576, 590, 635, 646
Tsang Chumik 502, 646
Tsongkha 531, 646
Tsuklakhang 225, 646
Tuṣita 35, 36, 39, 247, 273, 281, 539, 540, 642, 646
tu viện Ganden 185, 225, 265, 531, 548
Vaiśālī 47, 57, 58, 110, 273, 587, 646
Vajrasana 423, 450, 646
Varanasi 124, 646
Vòng Giác Ngộ 49, 50
White Chöden 148, 646
Yarlung 153, 154, 155, 156, 157, 172, 200, 568, 577, 646, 654
Yéru Ensa 576, 646

VÀI NÉT VỀ THẦY NHẬT TỪ

Thượng tọa Thích Nhật Từ, sinh năm 1969, giác ngộ chân lý Phật vào năm 1984, thọ giới Tỳ-kheo năm 1988, tốt nghiệp Tiến sĩ Triết học tại Đại học Allahabad, Ấn Độ, 2001. Thầy Nhật Từ là nhà cải cách Phật giáo hiện đại, nhà hoằng pháp, người chủ trương nhập thế, nhà diễn thuyết, nhà thơ, người sáng tác nhạc, sáng lập Đạo Phật ngày nay từ năm 2000, chủ trương nhập thế, phụng sự nhân sinh qua giáo dục, hoằng pháp, văn hóa và từ thiện.

Thầy Nhật Từ là tác giả của hơn 80 đầu sách Phật học, là chủ biên của hơn 200 đầu sách Phật học, Tổng Biên tập Tam tạng Thánh điển Phật giáo Việt Nam (gần 100 tập), Tổng Biên tập Tủ sách Đạo Phật ngày nay (hơn 250 quyển), chủ biên sách nói Phật giáo, sáng tác hơn 650 nhạc khúc Phật giáo. Thầy Nhật Từ giảng pháp cho cộng đồng Việt Nam ở Hoa Kỳ, Canada, châu Úc, châu Âu, Nhật Bản, Hàn Quốc, Đài Loan với hơn 5.000 video pháp thoại về nhiều chủ đề.

Thầy Nhật Từ có công kết nối Phật giáo Việt Nam với Phật giáo trên thế giới qua các Hội nghị thượng đỉnh Phật giáo thế giới, Hội thảo Phật đản LHQ và các Hội thảo Phật giáo quốc tế tại Ấn Độ, Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Campuchia, Trung Quốc, Nhật Bản… Thầy Nhật Từ là người vận động đưa Vesak LHQ về Việt Nam, làm Phó Tổng Thư ký Đại lễ Vesak LHQ năm 2006, 2007, 2014, 2019, 2025 và Thư ký Đại lễ Vesak LHQ năm 2008. Thầy là thành viên sáng lập và hiện là Phó Chủ tịch Liên minh Phật giáo Quốc tế tại Ấn Độ.

Nhờ những đóng góp to lớn về giáo dục, thầy Nhật Từ nhận được 8 bằng Tiến sĩ danh dự của Mahamakut University, Thái Lan năm 2010; Mahachulalongkornraja-vidyalaya University, Thái Lan năm

2016; Apollos University, Hoa Kỳ năm 2016; Swami Vivekanand Subharti University, Ấn Độ năm 2019; Preah Sihanoukraja University, Campuchia năm 2019; International University of Morality, Hoa Kỳ năm 2021; Buddhist and Pali University of Sri Lanka, Tích Lan năm 2022; Nava Nalanda Mahavihara, Ấn Độ năm 2023. Đồng thời, Thầy Nhật Từ nhận phong hàm Giáo sư danh dự của Apollos University, Hoa Kỳ năm 2016 và Swami Vivekanand Subharti University, Ấn Độ năm 2019.

Thầy Nhật Từ nhận bằng khen của Thủ tướng Việt Nam năm 2008, năm 2019 và nhận nhiều giải thưởng, danh hiệu cao quý khác: Giải thưởng "Lãnh đạo xuất sắc Phật giáo thế giới" của Tăng vương Thái Lan năm 2015; danh hiệu "Người thắp đuốc Diệu pháp" của Chính phủ Miến Điện năm 2015; Giải thưởng nhà lãnh đạo xuất sắc Phật giáo thế giới của World Alliance of Buddhist Leaders năm 2017; Giải thưởng Nhà giáo toàn cầu của Trường Đại học Swami Viveknand Subharti năm 2018; Giải thưởng về giáo dục và nghiên cứu quốc tế của Hiệp hội nghiên cứu tôn giáo và văn hóa Nam Á và Đông Nam Á năm 2019; Giải thưởng giáo dục quốc tế của Hiệp hội Phật giáo truyền thống Nepal năm 2019; Giải thưởng Hiền sĩ về diệu pháp và triết học của Tăng thống của Học viện Parama Dhamma Chetiya Pirivena Ratmalana, Tích Lan năm 2019; Giải thưởng Tháp vàng của Văn phòng quốc gia về Phật giáo Thái Lan năm 2019; Giải thưởng Nhà giáo dục xuất sắc của International Buddhist College, Thái Lan năm 2019; Giải thưởng đuốc vàng Hòa bình Atisha Dipankar của Tăng thống Bangladesh năm 2019 và giải thưởng tuyên dương Vesak của Bộ Văn hóa, Dân tộc thiểu số, Tuổi trẻ và Thể thao của Chính phủ Ấn Độ năm 2021.

Thầy Nhật Từ hiện là Ủy viên Thường trực Hội đồng Trị sự GHPGVN, Phó Ban Trị sự GHPGVN TP.HCM, Phó Viện trưởng Thường trực Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM, Phó Viện trưởng – Tổng Thư ký Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam, Phó Ban thường trực Ban Phật giáo quốc tế trung ương, Phó Ban Giáo dục Phật giáo trung ương và Trụ trì chùa Giác Ngộ (Q10 và BRVT), chùa Quan Âm Đông Hải (Sóc Trăng), chùa Tượng Sơn (Hà Tĩnh)...

VIỆN NGHIÊN CỨU PHẬT HỌC VIỆT NAM

Sa-môn Thích Nhật Từ

DANH MỤC TÁC PHẨM ĐÃ BIÊN SOẠN, CHUYỂN NGỮ VÀ CHỦ BIÊN:

1. Giới bổn Tỳ-kheo của Luật Tứ phần
2. Giới bổn Tỳ-kheo-ni của Luật Tứ phần
3. Giới bổn Thức-xoa của Luật Tứ phần
4. Giới Sa-di, oai nghi, luật nghi và cảnh sách
5. Giới Sa-di-ni, oai nghi, luật nghi và cảnh sách
6. Giới Bồ-tát cho người xuất gia
7. Giới Bồ-tát cho người tại gia
8. Nghiên cứu giới Tỳ-kheo của Thượng tọa bộ
9. Giải thích giới luật và oai nghi của Sa-di
10. A-tỳ-đạt-ma của Nhất thiết hữu bộ
11. Lịch sử Triết học Phật giáo: tương tục và gián đoạn
12. Triết học Phật giáo qua các chủ đề tranh luận
13. Lịch sử Phật giáo Ấn Độ (Indian Buddhism)
14. Đời sống Tăng đoàn Phật giáo Nguyên thủy
15. Trung quán luận (Mūlamadhyamakakārikā)
16. Sổ tay mục lục Tam tạng Pali
17. Giáo trình thực hành ngữ pháp Pali
18. Mục lục Tam tạng Đại chánh (Đại chánh tân tu Đại tạng Kinh)
19. Phật điển thông dụng: Dẫn vào trí tuệ Phật của Thượng tọa bộ và Đại thừa

NHÀ XUẤT BẢN TRI THỨC
Lô D20, Ngõ 19 Duy Tân, Dịch Vọng Hậu, Cầu Giấy, Hà Nội
Điện thoại: (024) 6687 8415
E-mail: lienhe@nxbtrithuc.com.vn

***

John Power

GIỚI THIỆU PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

Dịch giả **Thích Nhật Từ**

***

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng Biên tập
PHẠM THỊ BÍCH HỒNG
Biên tập: Phan Thị Thanh Nhàn
Trình bày: Ngọc Hân
Bìa: Tâm Hạnh
Phụ trách ấn tống: Giác Thanh Nhã

***

Đối tác liên kết:
Viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam
Trung tâm Nghiên cứu và phiên dịch Phật học

In 1000 cuốn, khổ 16 x 24 cm tại Công ty CP In Người Lao Động, 195 Lê Quang Sung, P6, Q6, TP. HCM. Giấy đăng ký KHXB số: 1280-2024/CXBIPH/9-31/TrT. Quyết định xuất bản số: 65/QĐLK-NXBTrT cấp ngày 25-04-2024. In xong và nộp lưu chiểu Quý II năm 2024. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-484-285-1